Mikael Fogelholm
Helena Huuhka
Paula Reinikkala
Tuula Sundman

LUKION TERVEYSTIETO

Terve!

2 NUORET, TERVEYS JA ARKIELÄMÄ

Sanoma Pro Oy
Helsinki

Tiedustelut
Sanoma Pro Oy, Helsinki
puh. 020 391 000
sähköposti: asiakaspalvelu@sanomapro.fi

www.sanomapro.fi

Kustantaja: Sanoma Pro Oy
1.–6. painos, 2014

Tämä aineisto on digitaalinen
rinnakkaisversio tuotteesta
ISBN 978-952-63-1353-5

6 kk lisenssi
ISBN 978-952-63-3083-9

48 kk lisenssi
ISBN 978-952-63-3084-6

Toimitus: Virpi Aalto, Sinikka Alvesalo
Ulkoasu: Jaana Rautio / gravision
Taitto: Jaana Rautio / gravision
Kuvitus: Pekka ja Tuomas Könönen / Picman Oy
Kuvatoimitus: Nina Tuittu

© Mikael Fogelholm, Helena Huuhka,
Paula Reinikkala, Tuula Sundman ja Sanoma Pro Oy

Kopiointiehdot

Tämä teos on oppikirja, joka on suojattu tekijänoikeuslailla (404/61).

Tämän teoksen tai sen osan valokopiointi, skannaaminen tai muu digitaalinen kopiointi tai käyttö edellyttää oikeudenomistajan luvan.

Kopiosto ry myöntää teosten osittaiseen kopiointiin lupia. Tarkistakaa, mitkä valokopiointi- ja digiluvat ovat kohdallanne voimassa. Lisätietoja luvista www.kopiosto.fi

Teoksen tai sen osan muuntelu on kielletty.

Tekijät:

Mikael Fogelholm, ravitsemustieteen professori, Helsingin ylipisto

Helena Huuhka, liikuntat. maist., liikunnan ja terveystiedon lehtori, Kuopion klassillinen lukio

Paula Reinikkala, fil. maist., biologian ja maantiedon lehtori, terveystiedon opettaja, Maunulan yhteiskoulu ja Helsingin matematiikkalukio, tietokirjailija

Tuula Sundman, valtiot. maist., sosiologi, terveyden edistämisen ja ehkäisevän päihdetyön suunnittelija, Terveys ry

Opettajan materiaalissa mukana myös **Olli Lipponen**, liikuntat. maist., Siilinjärven lukio ja Ahmon koulu

Asiantuntijalukijat:

1 Aikuistumista ja arjen arvoja: **Pekka Elo**, opetusneuvos, Opetushallitus

5 Parisuhteesta perheeksi, 6 Vanhemmuus, 7 Valta ja raha vääristävät seksin, 8 Seksuaaliterveys: **Miila Halonen**, lääket. lis., seksuaalineuvoja, Väestöliiton seksuaaliterveysklinikka

9 Mielihyvä ja riippuvuudet, 10 Tupakka, 11 Alkoholi, 12 Huumeet: **Ismo Tuominen**, hallitusneuvos, Sosiaali- ja terveysministeriö

14 Kehonkuva ja syömishäiriöt: **Taina Kinnunen**, kulttuuriantropologian ma. professori, Oulun yliopisto

Kirjan käyttäjälle

Terve! 2 Nuoret, terveys ja arkielämä on voimassa olevan opetussuunnitelman mukainen oppikirja lukion terveystiedon toiselle kurssille. Teos soveltuu hyvin myös itsenäiseen opiskeluun ja antaa vankan pohjan ylioppilaskirjoituksiin valmistautuvalle.

Terve! 2 antaa eväitä elämään. Se herättää opiskelijan pohtimaan omia arvojaan ja yhteiskunnallisten ilmiöiden vaikutuksia ihmisten käyttäytymiseen. Kirjan sisältöjen opiskelu vahvistaa opiskelijan luottamusta omiin vahvuuksiinsa ja selviytymisen mahdollisuuksiinsa arjessa.

- Kurssin aiheet ja rakenne hahmottuvat helposti, kun silmäilet sisällysluetteloa. Kirjan 19 lukua on ryhmitelty viideksi jaksoksi.

- Kunkin luvun alussa esitetään lukijalle aiheeseen virittäviä kysymyksiä. Kirjan teksti on selittävää ja miellyttävää lukea. Lihavoinnit helpottavat aiheen opiskelua ja kertaamista sekä nostavat esiin asioiden jäsentämisen kannalta keskeisiä käsitteitä.

- Elävä kuvitus tukee sisältöä ja havainnollistaa kerrottuja asioita. Kaaviot jäsentävät asiakokonaisuuksia ja tukevat muistia.

- Lukujen lopun Mistä tietoa ja apua? -luettelot ohjaavat tiedon lähteille esimerkiksi verkossa. Samalla ne antavat monipuolisen kuvan terveyden edistämisen laajasta toimijakentästä.

- Jokaisen luvun lopussa on vielä tiivistelmä. Se kokoaa luvun keskeiset asiat ja auttaa kertaamisessa.

- Kunkin luvun lopussa on tehtäväpaketti. Tehtävien joukossa on monia ylioppilaskirjoituksissa usein toistuvia tehtävätyyppejä, kuten erilaisten keskeisten käsitteiden määrittelyä, diagrammien tulkintaa tai pohdintaa terveyden edistämisen tavoista. Mukana on myös esimerkkejä ylioppilastehtävistä. Logolla e merkittyjen tehtävien ratkaiseminen edellyttää eettistä pohdintaa.

- Kirjan lopussa on kurssin aiheiden ja keskeisten käsitteiden luettelo.

Sisällys

Elämisen taitoja

1 Aikuistumista ja arjen arvoja 8
Aikuistuminen on taitolaji 8
Arvot ohjaavat arjen valintoja 12
■ Tehtäviä 15

2 Iloa ihmissuhteista 16
Kaikki tarvitsevat ihmissuhdetaitoja 16
Aggression hallinta ehkäisee väkivaltaa 20
■ Tehtäviä 23

3 Stressi hallintaan 24
Stressi: elämän suola? 24
Ei uupumusta vaan oppimisen iloa 26
■ Tehtäviä 31

4 Vaikeuksia ja selviytymisen taitoja 32
Kaikki kohtaavat kriisejä 32
Masennus vie ilon 35
Syntynyt selviytyjäksi 38
■ Tehtäviä 40

Elämää yhdessä

5 Parisuhteesta perheeksi 42
Parisuhteen vaiheet 42
Parisuhteen haasteita 45
■ Tehtäviä 51

6 Vanhemmuus 52
Kasvu vanhemmuuteen 52
Särkyviä suunnitelmia 56
Kuka on lapsen isä… ja kuka äiti? 60
■ Tehtäviä 61

7 Valta ja raha vääristävät seksin 62
Seksi vallan välineenä 62
Vain muistamalla voi unohtaa 66
Kaupallista seksiä 67
■ Tehtäviä 69

8 Seksuaaliterveys 70
Haavoittuva seksuaaliterveys 70
Seksuaaliterveyden edistäminen 73
■ Tehtäviä 78

Riippuvuudet ja terveys

9 Mielihyvä ja riippuvuudet 80
Mielihyvä 80
Riippuvuudet 81
Irti riippuvuuksista 85
■ Tehtäviä 87

10 Tupakka 88
Tupakoinnin haitat 88
Tupakoinnin ehkäisy 91
Nuuskan käytön haitat ja ehkäisy 93
■ Tehtäviä 95

11 Alkoholi 96
Alkoholin käytön haitat 96
Alkoholin käytön ehkäisy 100
■ Tehtäviä 103

12 Huumeet 104
Huumeet ovat maailmanlaajuinen bisnes 104
Huumausaineiden käytön seuraukset 106
Huumausainepolitiikka ehkäisee käyttöä 108
■ Tehtäviä 110

Liikunta ja ravinto

13 Liikunta ja terveys 112
Terveysliikunnasta kilpaurheiluun 112
Energia- ja nestetasapaino liikunnassa 113
Näkeekö liikkuja terveen päivän? 116
Kun harjoittelu ei riitä 118
■ Tehtäviä 121

14 Kehonkuva ja syömishäiriöt 122
Minkälainen kehoni on? 122
Syömishäiriöt 125
Syömishäiriöiden ehkäisy 129
■ Tehtäviä 131

15 Painonhallinta ja lihavuus 132
Liian suuret rasvavarastot 132
Yltäkylläinen yhteiskunta 133
Paino hallintaan 136
■ Tehtäviä 139

16 Erityisruokavaliot 140
Sairaudet ja erityisruokavaliot 140
Kasvisruokavaliot 143
Uskontojen ruokavaliota koskevat vaatimukset 144
■ Tehtäviä 146

Terveys muuttuvassa maailmassa

17 Ruoka yhteiskunnassa 148
Toukkien keräilystä mikropopcornien lämmittämiseen 148
Kohti terveysvaikutteisia elintarvikkeita 149
Ekologia ja etiikka ovat osa ruoan terveysvaikutusta 150
■ Tehtäviä 153

18 Ilmastonmuutos ja terveys 154
Elinolosuhteet heikkenevät 154
Ilmastonmuutos on yksi vuosisatamme suurimmista haasteista 157
■ Tehtäviä 159

19 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus 160
Mitä ovat turvallisuus ja turvattomuus? 160
Turvallisuuteen ja turvattomuuteen vaikuttavat tekijät 161
Turvallisuuden parantaminen 163
■ Tehtäviä 166

Käsitteet 167

KUVALÄHTEET

Kannen kuva: Elan Sun Star / Corbis / SKOY
8 ..... Markku Ulander / Lehtikuva
9 ..... Universal / courtesy Everett / Lehtikuva
11 ..... WSOYpro Oy
12 ..... Liikenneturva, Puolustusvoimat ja Sotilaskotiliitto / Mainostoimisto Halo Oy
13 ..... Martin Ruetschi / Keystone /Lehtikuva
16 ylh. ..... Ken Seet Photography / Corbis / Belgium / Amsterdam
16 alh. ..... Frank and Helena / cultura / Corbis / Belgium / Amsterdam
17 ..... Hanna Anttila / WSOYpro Oy
18 vas. ..... Mikael Damkier / Rodeo
18 oik. ..... Juha Tuomi / Rodeo
20 ..... Hanna Anttila / WSOYpro Oy
21 ..... Suvi Tuuli Kankaanpää / WSOYpro Oy
24 ..... Peter M. Fisher / Corbis / Belgium / Amsterdam
25 ..... WSOYpro Oy
27 ..... Image Source / Corbis / Belgium / Amsterdam
29 vas. ..... Ilari Laine / Rodeo
29 oik. ..... Tuomas Marttila / Rodeo
32 ..... Mika / Corbis / Belgium / Amsterdam
33 ..... Nazik Armenakyan / AFP / Lehtikuva
34 ..... Marja Airio / Lehtikuva
38 ..... Olli Häkämies / str / Lehtikuva
40 ..... HelsinkiMissio
42 ..... Creasource / Corbis / Belgium / Amsterdam
47 ..... Matthias Kulka / Corbis / Belgium / Amsterdam
48 ..... Roy Morsch / Corbis / Belgium / Amsterdam
51 ..... Väestöliitto
52 ..... Mario Castello / Corbis / Belgium / Amsterdam
53 ..... Mainostoimisto King
54 ..... Leah Warkentin / Design Pics / Corbis / Belgium / Amsterdam
55 ..... Rob & SAS / Corbis / Belgium / Amsterdam
59 ..... CC Studio / Science Photo Library / SKOY
62 ..... Steve Hammid / Corbis / Belgium / Amsterdam
63 ..... Image Source / Corbis / Belgium / Amsterdam
65 ..... Jussi Nukari / Lehtikuva
67 ylh. ..... Väestöliitto
67 alh. ..... Hanna Anttila / WSOYpro Oy
70 ..... amanaimages / Corbis / Belgium / Amsterdam
71 ..... Emely / Corbis / Belgium / Amsterdam
73 ..... PictureNet /Corbis / Belgium / Amsterdam
74 ..... Roope Permanto / WSOYpro Oy
77 ..... Franka Bruns / AP / Lehtikuva
80 ..... Juice Images / Corbis / Belgium / Amsterdam
81 ..... Danny Gys / Reporters / Lehtikuva
83 ..... Stewart Mark / Camera Press / SKOY
88 ylh. ..... Tetra Images / Corbis / Belgium / Amsterdam
88 alh. ..... Vesa Moilanen / Lehtikuva
92 ..... WSOYpro Oy
96 ..... Mogens Flindt / Scanpix Denmark / Lehtikuva
98 ..... Terveys ry.
100 ..... Bernhard Åström / Svenska litteratursällskapet, Folkkultursarkivet
102 ..... Ferrari / Lehtikuva
104 ..... Goran Tomasevic / Reuters / Lehtikuva
112 ..... Kimmo Mäntylä / Lehtikuva
113 ..... Martti Kainulainen / Lehtikuva
115 ..... Suvi Sokolnicki / WSOYpro Oy
117 ..... www.lahiliikuntapaikat.fi / Nuori Suomi ry.
122 ..... Joe McBride / Corbis / Belgium / Amsterdam
123 ..... Sigrid Olsson / ZenShui / Corbis / Belgium / Amsterdam
124 ..... Everett / Lehtikuva
126 ..... Ant Strack / Corbis / Belgium / Amsterdam
127 ..... Radius Images / Corbis / Belgium / Amsterdam
128 ..... WSOYpro Oy
130 ..... WSOYpro Oy
132 ..... Ocean / Corbis / Belgium / Amsterdam
134 ..... Voisin / Phanie / Rex Features / Lehtikuva
135 ..... Sari Gustafsson / Lehtikuva
138 ..... WSOYpro Oy
140 ..... Nina Tuittu
141 ..... WSOYpro Oy
142 ..... Ossi Lehtonen / Rodeo
143 ..... WSOYpro Oy
144 ylh. ..... WSOYpro Oy
144 alh. ..... Gideon Mendel / Corbis / Belgium / Amstredam
148 ..... Bob Allen / Aurora Photos / Corbis / Belgium / Amsterdam
151 ..... Jacob Silberberg / Pans Pictures / MVphotos
152 ..... WSOYpro Oy
154 ylh. ..... Javier Galeano / AP / Lehtikuva
154 alh. ..... WSOYpro Oy
156 vas. ..... Les Stone / Sygma / Corbis / Belgium / Amsterdam
156 oik. ..... Radius Images / Corbis / Belgium / Amsterdam
159 ..... HO / Reuters / Lehtikuva
160 ..... Venture Media Group / Aurora Photos / Corbis / Belgium / Amsterdam
161 ..... Anne Hämäläinen
164 ..... Mark Baker / AP / Lehtikuva

Elämisen taitoja

SIVU

1 Aikuistumista ja arjen arvoja 8
Aikuistuminen on taitolaji 8
Arvot ohjaavat arjen valintoja 12

2 Iloa ihmissuhteista 16
Kaikki tarvitsevat ihmissuhdetaitoja 16
Aggression hallinta ehkäisee väkivaltaa 20

3 Stressi hallintaan 24
Stressi: elämän suola? 24
Ei uupumusta vaan oppimisen iloa 26

4 Vaikeuksia ja selviytymisen taitoja 32
Kaikki kohtaavat kriisejä 32
Masennus vie ilon 35
Syntynyt selviytyjäksi 38

1 AIKUISTUMISTA JA ARJEN ARVOJA

Onko lapsellista olla lapsi?

Pelkäänkö vai odotanko aikuistumista?

Mitkä arvot ohjaavat omia valintojani?

Mitä on eettinen lukutaito?

Tunnenko arvoni?

Aikuistuminen on taitolaji

Pitenevä nuoruus

Nuorisomuodin mukaisesti pukeutunut kuusivuotias ilmoittaa, ettei halua enää leikkiä, koska se on lapsellista. Onko kyseessä yksittäistapaus vai kertooko se jotain ajastamme? Viime vuosikymmeninä **lapsuus** on selvästi muuttunut: Etenkin kaupungeissa lasten elinpiiri on supistunut ja yhteisölliset ulkoleikit vähentyneet. Leikki on välineellistynyt ja monet lapset viihtyvät tuntikausia yksinään tietokonepelien parissa. Joka puolelta tulvivan median viestit ovat lyhentäneet lapsuutta. Yhä pienemmät lapset tulevat tietoisiksi asioista, jotka ennen kuuluivat vain aikuisille. Eri tuotteiden mainostajat yrittävät tehdä lapsista nuoria ennen aikojaan, jotta voisivat myydä yhä enemmän. Samaan aikaan parantunut ravitsemus on nopeuttanut lasten kehitystä. Esimerkiksi kuukautisten alkamisikä on viime vuosisadan aikana siirtynyt 15–16 ikävuodesta 12–13 ikävuoteen.

Lapset tulevat nuoriksi entistä aikaisemmin, sen sijaan monet nuoret eivät kiirehdi aikuistumistaan. Ensimmäinen vakituinen työpaikka, avioitumisikä ja esikoisen syntymä ovat kaikki siirtyneet myöhemmälle iälle. **Nuoruus** on venynyt lähes 20 vuoden mittaiseksi ajanjaksoksi.

Syitä nuoruuden pitkittymiseen on useita: Käytännön esteinä ovat pidentyneet opiskeluajat, kalliit asunnot, nuorisotyöttömyys ja pätkätyöt. Yhä useammilta nuorilta puuttuu myös aikuisen roolimalli. Monissa perheissä vanhemmat joutuvat olemaan paljon töissä, jolloin yhteistä aikaa jää liian vähän. Erityisen vaikeaa aikuistuminen on silloin, jos vanhempien oma aikuistuminen on vielä kesken ja heillä on vaikeuksia omaksua vanhemmuuden rooleja. Nuoruuden pitkittymistä selittäviä tekijöitä löytyy myös asenteistamme. Nuoruuden ihannointi näkyy kaikkialla, erityisesti mediassa. Maailmassa, jossa nuoruutta ja nuorekkuutta yleisesti tavoitellaan, aikuistuminen ei ehkä tunnu houkuttelevalta. Toiset saattavat jopa pelätä sitä.

Aikuistumisen pelko saattaa johtua aikuistumiskäsitteen väärin ymmärtämisestä. Aikuisuuteen liitetään tosikkomaisuus, urakeskeisyys ja päälle kaatuvat asuntolainat. Ikään kuin kaikki hauskuus ja elämä loppuisi aikuistumiseen. Vas-

> ”Aikuistuminen on eteenpäin menoa, ikuinen nuoruus paikoillaan pysymistä.”

tuunottamista ja sitoutumista pelätään. Nuoret saattavat myös kokea, että aikuistuminen on paikoilleen jämähtämistä. Silloin ei oivalleta, että aikuistuminen on eteenpäin menoa, ikuinen nuoruus paikoillaan pysymistä.

Toisaalta maailmassa on myös paljon lapsia, jotka joutuvat aikuistumaan aivan liian varhain. Näin käy kehitysmaissa, joissa lapsityövoiman käyttö on yleistä. Nopea aikuistuminen voi olla tuttua suomalaisessakin kulttuurissa. Esimerkiksi teiniäitien oma nuoruus jää kovin lyhyeksi. Vanhemman vastuuta on raskas kantaa, jos oma kehitys on vielä kesken.

Satuhahmo Peter Pan on poika, joka ei halua kasvaa aikuiseksi vaan pakenee vastuuta Mikä-mikä-maahan. Myös tosielämässä on Peter Paneja. Heidän on vaikea sitoutua parisuhteeseen ja kantaa vastuuta tekemisistään. He pyrkivät kaikin keinoin toisten ihmisten suosioon, mutta eivät itse luota omaan viehätysvoimaansa ja piiloutuvat erilaisten roolien taakse.

Nuoruus on muutosten aikaa

Nuoruusvuosina tapahtuu paljon mieltä hämmentäviä muutoksia: Muutamassa vuodessa koko fyysinen olemus kypsyy. Lapsen keho saa aikuisen muodot, voima ja kestävyys kasvavat, seksuaalisuus voimistuu ja tunteet kuohuvat. Tyttöjen murrosikä alkaa noin 11–13 vuoden iässä, mikä on noin 2–3 vuotta aikaisemmin kuin poikien. Pojat kuitenkin kehittyvät tyttöjä nopeammin, ja lukioiässä kehityserot ovat usein jo tasoittuneet. Yksilölliset erot fyysisen kehityksen nopeudessa ovat kuitenkin suuria. Fyysinen kehitys muuttaa toisten ihmisten suhtautumisen nuoreen. Samalla myös nuoren oma käsitys itsestä muuttuu.

Fyysiset muutokset ovat selkeitä ja tapahtuvat melko nopeasti muutamassa vuodessa. **Psyykkinen ja sosiaalinen kehitys** sitä vastoin on huomattavasti hitaampaa, eikä se aina etene suoraviivaisesti. Välillä voi olla **taantumakausia**, jotka näkyvät lapsenomaisena suhtautumisena asioihin. Taantuma on mielen keino sopeutua murrosiän nopeisiin fyysisiin muutoksiin. Taantuma on osa normaalia kehitystä, mutta silti se saattaa haitata sekä ihmissuhteita että älyllistä suorituskykyä. Suhtautuminen vanhempiin vaihtelee. Välillä nuori kaipaa läheisyyttä, toisinaan rajua irtiottoa. Keskittymisvaikeudet häiritsevät opiskelua. Onkin varsin tyypillistä, että nuoren koulumotivaatio ja -menestys heikkenevät tilapäisesti.

Eri ikäkausiin liittyviä merkittäviä henkisiä muutoksia kutsutaan **kehitystehtäviksi**. Jotta voi siirtyä seuraavaan ikävaiheeseen, esimerkiksi nuoruudesta aikuisuuteen, on ensin käytävä läpi nuoruuden kehitystehtävät. Prosessin läpikäyminen ei ole aina helppoa, ja toiset kokevat sen suoranaisena murrosiän kriisinä. Sen seurauksena **nuoren suhteet itseen, vanhempiin ja ikätovereihin muuttuvat**.

Keskeisimmät nuoruuden kehitystehtävät ”kolmen i:n muistisääntö”

1. Identiteetti vahvistuu

Nuori tietää ja muistaa, minkälainen lapsi hän oli. Mutta hän ei tiedä, minkälainen aikuinen hänestä on kasvamassa. Aikuisen identiteetin löytäminen ei ole aina helppoa. Se herättää monia kysymyksiä: Millainen minä olen? Miten suhtaudun itseeni? Minkälainen on oma seksuaalisuuteni? Mitkä arvot ohjaavat elämääni?

Etsiessään omaa aikuisen identiteettiään nuori kokeilee usein erilaisia tyylejä ja rooleja. Malleja omaksutaan sekä ystäviltä että mediasta. Kokeilut näkyvät esimerkiksi vaatetuksen, hiusmuodin tai harrastusten vaihtumisena. Tässä vaiheessa nuori voi olla todella kriittinen itseään ja ulkonäköään kohtaan. Aikuistuessa epävarmuus ja jatkuva itsensä vertaileminen muihin vähitellen vähenevät. Elämänkokemus tuo varmuutta ja ihminen oppii ymmärtämään, etteivät pettymykset ja vastoinkäymiset vie mennessään.

2. Itsenäistyminen

Nuoruudessa suhde vanhempiin muuttuu. Vanhemmat ovat vastuussa lastensa hyvinvoinnista. Aikuistuessa vastuu siirtyy vähitellen nuorelle itselleen. Irtautumisvaiheessa nuori haluaa vapautua vanhempien päätösvallasta, mutta van-

hemmat haluavat ensin varmistua nuoren kyvystä kantaa vastuuta. Näkemysero aiheuttaa usein riitoja, vaikka molemmilla on sama päämäärä: nuoren itsenäistyminen. Aikuistumisen myötä lapsen riippuvuussuhde kehittyy tasavertaiseksi ihmissuhteeksi.

3. Ikätovereiden merkitys kasvaa
Itsenäistymispyrkimyksiinsä tarvittavaa voimaa nuori saa ikätovereiltaan. Vanhempien ajatusmaailmaa kritisoidaan, tilalle tulevat ystävien mielipiteet ja neuvot. Kaveriporukka ja seurustelusuhteet tarjoavat läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta, jota aikaisemmin saatiin vain perheeltä. Yhteydenpito ystäviin on usein tiivistä, ja se kehittää nuoren sosiaalisia taitoja.

Ikätovereiden taholta nuoreen kohdistuu myös voimakkaita sosiaalisia paineita. Hyväksytyksi tuleminen saattaa edellyttää tietynlaista pukeutumista, käyttäytymistä tai puhetyyliä. Paineiden alla monet pyrkivät muuttumaan odotusten kaltaisiksi ja näin kuvittelevat olevansa suositumpia kuin omana itsenään olisivat. Aikuistuessa oppii ymmärtämään, että omat käsitykset itsestä ovat tärkeämpiä kuin toisten. On vaikea saada muiden hyväksyntää, jos ei itse hyväksy itseään.

Henkinen kypsyys on merkki aikuisuudesta

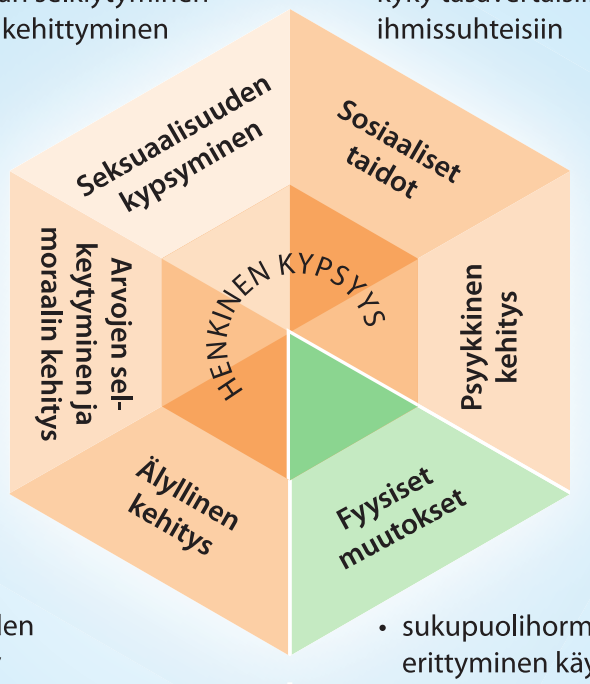
Aikuisuus ei tarkoita tietyn iän saavuttamista. Aikuisuutta ei myöskään mitata saavutusten määrällä. Aikuinen voi olla monella tavalla. Se on omaksi itsekseen kasvamista. Ei siis ole tiettyä muottia, johon jokaisen pitää mahtua. Aikuisena on valmis hyväksymään itsensä ja toiset sellaisena kuin he ovat. Aikuistuminen avaa elämään uusia mahdollisuuksia. Silloin ihminen on valmis niin halutessaan solmimaan tasavertaisen parisuhteen, hankkimaan lapsia ja sitoutumaan työhön.

Henkinen kypsyminen on monivaiheinen prosessi, joka vie aikaa. Kehitystä tapahtuu samanaikaisesti monella tasolla. Kehossa ja aivoissa tapahtuvat fyysiset muutokset käynnistävät ja mahdollistavat psyykkisen ja älyllisen kehityksen se-

Aikuistumisen tunnusmerkkejä

- oman seksuaalisuutensa hyväksyminen
- seksuaalisen minäkuvan selkiytyminen
- seksuaalisten taitojen kehittyminen

- sosiaaliset taidot kehittyvät
- kyky tasavertaisiin ihmissuhteisiin



- oman arvomaailman löytäminen
- eettisen ajattelun kehittyminen
- kyky vastuun ottoon ja sitoutumiseen
- oman elämän merkityksellisyyden löytäminen

- kehon fyysisten muutosten hyväksyminen
- itsetuntemus ja itsearvostus vahvistuvat
- tunnetaidot kehittyvät
- persoonallisuus muotoutuu

- opittujen asioiden määrä lisääntyy
- abstraktin ajattelun taidot kehittyvät
- syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen

- sukupuolihormonien erittyminen käynnistyy
- lapsen keho muuttuu aikuisen kehoksi
- aivojen etulohkossa tapahtuu ratkaisevia muutoksia, vasta 25 vuotiaan aivot ovat kypsät

Aikuistuminen on kuin timantin hiomista. Timantti on luonnossa esiintyvistä aineista kovin. Sitä voidaan hioa vain toisella timantilla. Niin myös ihmisen hioutuminen "timantiksi" vaatii toisia ihmisiä – sekä aikuisia että samanikäisiä ystäviä.

Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen ***arvojärjestyksensä****.*

kä seksuaalisuuden kypsymisen. Toisaalta seksuaalisuuden kypsymiseen tarvitaan myös sosiaalisten taitojen kehittymistä. Lisäksi sosiaaliset taidot liittyvät läheisesti psyykkiseen ja älylliseen kehitykseen. Ihminen on siis kokonaisuus, jolloin muutos yhdessä tekijässä vaikuttaa kaikkiin muihin.

Arvojen selkeytyminen ja moraalin kehitys

Älyllisen kehityksen myötä abstrakti ajattelukyky tehostuu ja monimutkaisten syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen tulee mahdolliseksi. Aikuistuva nuori alkaa pohtia **omia arvojaan** eli niitä asioita, joita itse pitää tärkeinä ja tavoiteltavina. Lapsuudessa vanhemmilta omaksutut arvot joutuvat uudelleen arviointiin. Samalla myös ympäröivän yhteiskunnan arvoja kritisoidaan. Aikuistuva nuori ei halua valmiita ratkaisuja vaan luo oman tapansa elää ja ajatella. Arvojen selkeytyminen auttaa näkemään oman elämän merkityksellisenä.

Vähitellen jokaiselle ihmiselle kehittyy oma **arvomaailmansa** eli henkilökohtaisten arvojen muodostama kokonaisuus, jossa toiset arvot nousevat itselle tärkeämmiksi kuin toiset. Lapsuuden ja nuoruuden arvopohja tarkentuu, kun elämänkokemus lisääntyy ja tiedot karttuvat. Ympäröivällä kulttuurilla ja sen arvoilla on voimakas vaikutus siihen, minkälaisiksi yksilön arvot lopulta muodostuvat. Siksi eri-ikäisillä, eri puolilta maailmaa tulleilla ihmisillä voi olla hyvinkin erilainen arvomaailma.

Henkisesti kypsä ihminen kykenee itsenäiseen moraaliseen ja eettiseen ajatteluun. **Moraali** tarkoittaa sitä, että ihminen erottaa oikean väärästä eli hän tietää, mitä saa ja mitä ei saa tehdä itselle ja toisille. **Etiikka** menee syvemmälle moraalin perusteisiin eli silloin pohditaan, miksi jokin asia on oikein tai väärin. Puhekielessä moraalia ja etiikkaa käytetään usein toistensa synonyymeina.

Eettisiin kysymyksiin ei ole yhtä ainoaa ehdottoman oikeaa vastausta, sillä eri ihmiset katsovat samaa tilannetta eri näkökulmasta ja kukin tulkitsee sitä omasta arvomaailmastaan käsin. Tämän oivalluksen jälkeen nuoruuteen liittyvä jyrkkä ehdottomuus vähenee. Henkisesti kypsä aikuinen on usein valmiimpi tarkastelemaan asioita myös muiden näkökulmasta ja suvaitsemaan omista arvoista poikkeavia näkemyksiä.

Aikuinen kantaa vastuun

Moraalin ja eettisen ajattelun kehittyessä ihminen oivaltaa, että omat valinnat, teot ja tekemättä jättämiset voivat vaikuttaa joko omaan tai toisen terveyteen, turvallisuuteen ja hyvinvointiin. Kun ihminen tiedostaa itsensä eettisenä toimijana, hän oppii pohtimaan tekojensa seurauksia ja ymmärtämään niihin liittyvän vastuun.

Joskus on vaikea nähdä, keitä kaikkia yksittäiset teot koskevat ja kuinka laajalle yksilön eettinen vastuu ulottuu. Ensinnäkin jokainen on **vastuussa itsestään**: omasta terveydestään, turvallisuudestaan ja hyvinvoinnistaan. Toiseksi ihminen on vastuussa **läheisistään** ja etenkin vanhemmat lapsistaan. Ihmisen vastuu voidaan ulottaa

kaikkiin niihin, joihin hänen omat tekonsa tai tekemättä jättämisensä vaikuttavat. Esimerkiksi ensiaputilanteessa meillä kaikilla on velvollisuus ja näin moraalinen vastuu auttaa täysin **ventovierastakin**. Toisinaan ihmisen vastuuta määritellään myös tietyn ammatin kautta. Lääkäreillä, sairaanhoitajilla, papeilla, juristeilla ja opettajilla on omat **ammattieettiset** ohjeensa, joihin työntekijän tulee sitoutua. Jokaisella ihmisellä on myös vastuu omasta **ympäristöstään**.

Autoilija on omalta osaltaan vastuussa kaikista tielläliikkujista. Vastuullinen liikennekäyttäytyminen muodostuu monen tekijän summana: ensimmäisenä vaikuttaa vanhemmilta ja läheisiltä aikuisilta omaksuttu malli. Varsinaista liikenneopetusta ja kahdenkeskistä neuvontaa annetaan esimerkiksi autokoulussa. Erilaisten liikenneturvallisuuteen liittyvien valistuskampanjoiden avulla pyritään pitämään tärkeitä asioita mielessä ja vaikuttamaan tielläliikkujien asenteisiin. Kuva on Liikenneturvan, Puolustusvoimien ja Sotilaskotiliiton Särmänä liikenteessä -kampanjasta.

© Mainostoimisto Halo Oy

Arvot ohjaavat arjen valintoja

Tavallinen arki on täynnä tilanteita, joissa voi toimia monella eri tavalla. Ihminen joutuu tekemään jatkuvasti valintoja. Silloin on hyvä tietää, miksi toinen valinta on toista parempi. Ratkaisun löytäminen vaatii usein **eettistä ajattelua**. Koska eettistä ajattelua voi tietoisesti harjoitella ja kehittää, kuten kaikkia muitakin taitoja, puhutaan **eettisestä lukutaidosta**.

Eettisen ajattelun ”viuhka” eli malli eettiseen lukutaitoon

Eettinen ajattelu on taito, joka vaatii harjoittelua. Siksi tässä oppikirjassa on useita e-tunnuksella merkittyjä tehtäviä. Tehtäviin vastatessasi voit käyttää oheista mallia apuna.

Eettisten tilanteiden tunnistamista

Nykyihminen törmää eettisiin kysymyksiin vielä useammin kuin isovanhempamme, sillä ihmisen elinympäristö on muuttunut monikulttuurisemmaksi ja samalla moniarvoisemmaksi. Myös tieteen kehitys on vaikuttanut asiaan. Esimerkiksi lääketieteessä on toimenpiteitä, jotka ovat tieteellisesti mahdollisia, mutta eettisesti kyseenalaisia. Oman lisänsä eettisiin ongelmiin on tuonut tiedon nopea leviäminen ympäri maailmaa. Siinä missä esi-isämme keskittyivät oma kylän eettisiin tilanteisiin, nykyiset sukupolvet joutuvat pohtimaan asioita usein maailmanlaajuisesti.

Monet eettiset tilanteet livahtavat ohitse huomaamatta. Silloin ihminen reagoi niihin vaistonvaraisesti, sen kummemmin pohtimatta syitä tai seurauksia. Eettisen lukutaidon ensimmäinen vaihe onkin oppia havaitsemaan tavallisessa arjesta ne tilanteet, joihin liittyy eettisiä kysymyksiä. Kun tilanne on tunnistettu, on syytä pohtia, keitä kaikkia se koskettaa. Usein osapuolia on huomattavasti enemmän kuin ensisilmäyksellä näyttää.

Saako itseään **puolustaa lyömällä**?

Mitä **oikeuksia** on eläimillä?

Onko tupakointi jokaisen **oma asia**?

Mitä **eettisiä seurauksia** on liiallisesta alkoholinkäytöstä?

Onko **doping** hyväksyttävää?

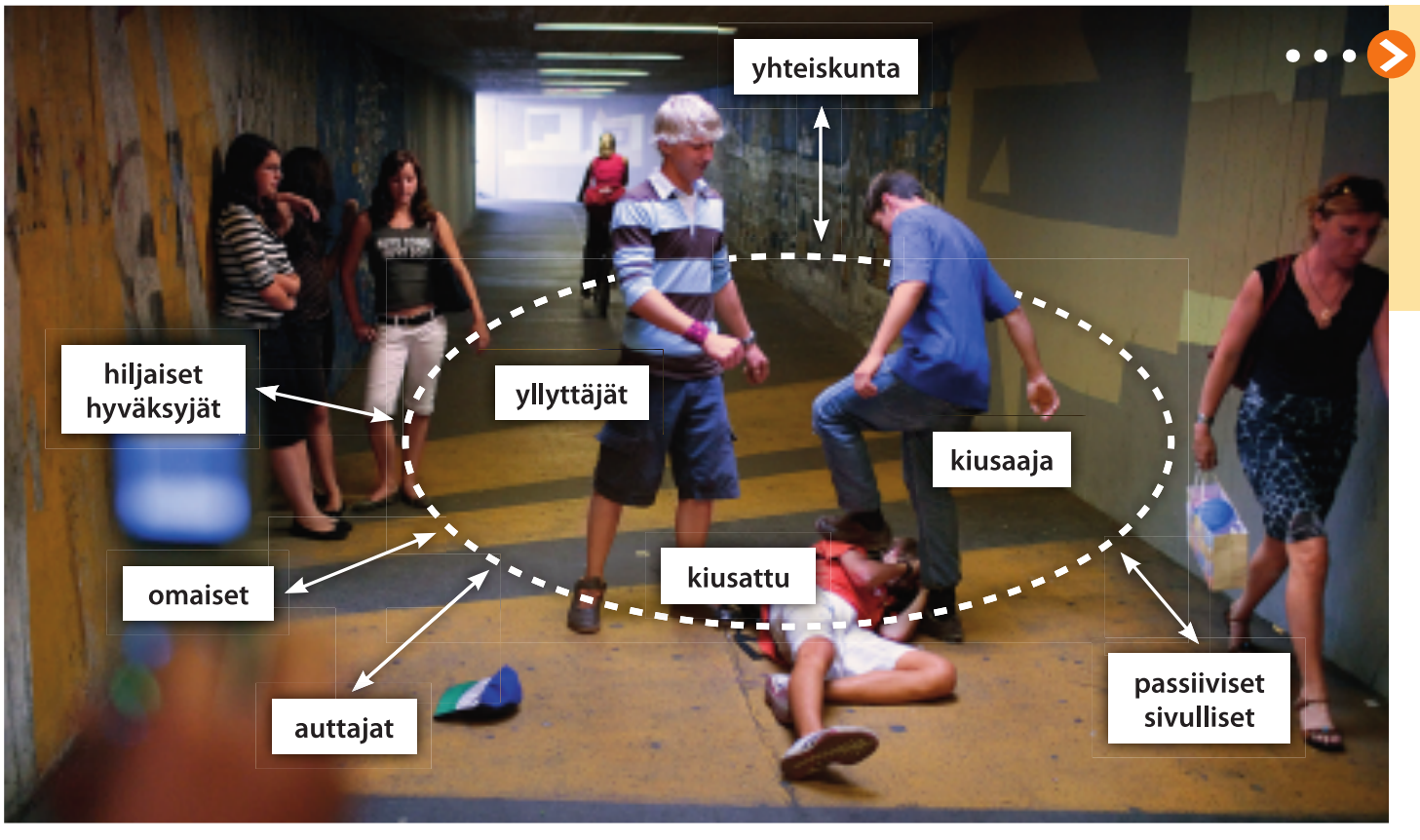
Mikä on **yksilön vastuu** maapallon ilmaston muutokseen?

Kuuluuko **seksuaalinen itsemääräämisoikeus** kaikille?

Onko **minun mielihyväni** tärkeämpi kuin toisten?

Vaihtoehtojen pohtimista

Koska eettisiin kysymyksiin ei ole olemassa yhtä oikeaa kaikkien hyväksymää ratkaisuvaihtoehtoa, on tärkeää pyrkiä tarkastelemaan eri vaihtoehtoja kaikkien osapuolten näkökulmasta. Oikean menettelytavan löytäminen vaatii kykyä etsiä eri toimintavaihtoehtoja ja ennakoida niistä koituvia seurauksia. Silloin ihminen joutuu pohtimaan perusteluja eri vaihtoehtojen puolesta ja niitä vastaan. Se vaatii tietoa eri osapuolten oikeuksista sekä herkkyyttä tunnistaa osapuolten tunteet ja tarpeet. Näitä kahta näkökulmaa voidaan nimittää oikeudenmukaisuuden etiikaksi ja välittämisen etiikaksi.



Kiusaamisen vaikutukset eivät rajoitu vain kiusattuun ja kiusaajaan.

Oikeudenmukaisuuden etiikassa tilannetta tarkastellaan yleisesti hyväksyttyjen periaatteiden, kuten lakien, normien ja sääntöjen, valossa. Jos tilanteeseen ei ole sovellettavissa mitään tiettyä kirjoitettua normia, voi aina noudattaa kultaista sääntöä. Se on useissa eri kulttuureissa ja uskonnoissa yleisesti hyväksytty eettinen periaate. Kultainen sääntö kehottaa: ”Tee muille ihmisille niin kuin haluat heidän tekevän itsellesi. Älä tee heille sellaista, mitä et halua heidän tekevän sinulle.”

Oikeudenmukaisuuden etiikan pyrkimyksenä on ihmisten välinen tasa-arvo, joka on tärkeä eettinen ihanne. Toisaalta joskus voi olla tilanteita, jolloin on inhimillisesti ymmärrettävää ja joskus jopa eettisesti perusteltua poiketa oikeudenmukaisuuden etiikasta. Esimerkiksi varastaminen on lain mukaan tuomittavaa, mutta jos ottaa rannalla olevan veneen pelastaakseen hukkuvan, on teko eettisesti oikein. **Välittämisen etiikka** kiinnittää huomion lakien ja normien sijaan yksittäiseen tilanteeseen ja yksilön tarpeisiin.

Ratkaisu löytyy arvoista

Vastuullinen ratkaisu vaatii kaikkien osapuolten huomioimista ja usein se on eräänlainen kompromissi oikeudenmukaisuuden ja välittämisen etiikasta. Kumpi saa suuremman painoarvon, riippuu ihmisen arvoista. **Omien arvojen tiedostaminen** on tärkeää. Silloin osaa selittää, miksi eettisissä tilanteissa joku toimintavaihtoehto on omasta mielestä parempi kuin toinen.

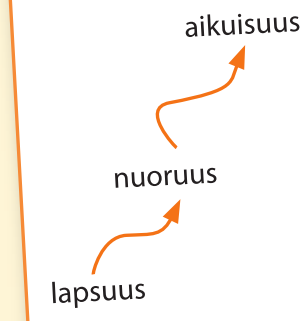
Jokaisella ihmisellä on tietyt valintoja ohjaavat arvot, mutta aina hän ei ole tietoinen niistä. **Piiloarvot** ovat niitä, joista ei julkisesti puhuta tai joita ei edes itse tiedosta. Ihminen voi esimerkiksi pitää itseään perhekeskeisenä, mutta todellisuudessa toimia täysin työnsä ehdoilla huomioimatta perheensä tarpeita. Omien arvojen tunnistaminen vahvistaa meitä ihmisinä ja tekee toiminnastamme tavoitteellisempaa.

Arvojen merkitys punnitaan arjen valintatilanteissa. Todelliset arvot ovat niitä, joiden mukaan ihminen toimii **toistuvasti ja johdonmukaisesti**. Jos ihminen on todella sitoutunut arvoihinsa, se voi saada hänet toimimaan eettisesti silloinkin, kun siitä on hänelle itselleen haittaa. Esimerkiksi onnettomuustilanteessa ihminen saattaa asettaa itsensä jopa hengenvaaraan pelastaessaan toista.

Mitä ylevämpiä ovat arvoihanteemme, sitä vaikeampaa niitä on toteuttaa. Jokainen kohtaa joskus tilanteita, jolloin ei toimi omien arvojensa mukaisesti. Se on inhimillistä. Vaikka välillä epäonnistuisi, on kuitenkin arvokasta pohtia eettisiä kysymyksiä ja pääsääntöisesti pyrkiä eettisesti vastuullisiin ratkaisuihin. Kyyninen ja välinpitämätön elämänasenne on satunnaisia virheitä suurempi ongelma. Se on vaaraksi sekä omalle että toisten terveydelle, turvallisuudelle ja hyvinvoinnille.

TIIVISTELMÄ

Aikuistuminen on hidas prosessi



Aikuisuus luo valmiuksia ja varmuutta

Aikuisuus avaa uusia mahdollisuuksia

- tasavertainen parisuhde
- vanhemmuus
- työ
- kyky sitoutua

Aikuinen tuntee arvonsa ja osaa kantaa vastuun valinnoistaan.

- eettinen ajattelu
- moraali

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä seuraavat käsitteet ja anna jokin esimerkki siitä, miten ne liittyvät terveyteen.

a. nuoruuden kehitystehtävät
b. nuoren taantumakausi
c. aikuistuminen
d. eettinen lukutaito

2. Upea aikuisuus

Kysy
a. alle kouluikäiseltä
b. lukiolaiselta
c. keski-ikäiseltä,

mikä aikuisuudessa heidän mielestään on parasta.

Vertailkaa luokassa eri ikäryhmien antamia vastauksia. Muuttuuko mielipide jollakin tavoin iän karttuessa? Miten?

3. Minun polkuni aikuisuuteen

Ajattele omaa lapsuuttasi ja nuoruuttasi.

a. Ketkä ovat vaikuttaneet omaan kehitykseesi kaikkein voimakkaimmin? Perustele.
b. Kuvittele itsesi kymmenen vuoden päähän. Miten arvelet elämäsi muuttuneen?

4. Kasvatusta vastuuseen

a. Mitä vastuuseen liittyviä asioita olet oppinut vanhempien antaman mallin avulla?
b. Anna esimerkkejä vastuukasvatukseen liittyvästä neuvonnasta.
c. Millä lukion kursseilla opetetaan vastuun kantamista? Anna esimerkkejä.
d. Anna esimerkkejä valistuskampanjoista, joiden tavoitteina on nostaa esiin vastuukysymyksiä.

5. Koulukiusaamisen eettiset vaikutukset

Tutki sivulla 13 olevaa kuvaa. Valitse kuvasta 3 henkilöä ja pohdi, miten koulukiusaaminen saattaa vaikuttaa heidän terveyteensä.

6. Ammattieettiset ohjeet

Monet ammattikunnat ovat määritelleet oman eettisen ohjeiston, joka pohjaa ammattiin liittyviin keskeisiin arvoihin.

a. Määrittele 2–4 arvoa, jotka omasta mielestäsi ovat tärkeimpiä opettajan työssä.
b. Pohdi, mitä vaikutuksia niiden toteutumisella on opiskelijoiden terveyteen.

2 ILOA IHMIS-SUHTEISTA

- Tunnistanko tunteeni?
- Mitä kehoni kertoo?
- Miten tilanne vaikuttaa käyttäytymiseeni?
- Olenko jämäkkä?
- Osaanko riidellä rakentavasti?

Kaikki tarvitsevat ihmissuhdetaitoja

Miten käyttäydymme muita kohtaan?

Päivittäin olemme tekemisissä monenlaisten ihmisten kanssa. Se, miten käyttäydymme muita kohtaan, on enimmäkseen **opittua**. Koti, koulu ja kaverit ovat lapselle ja nuorelle se pelikenttä, jossa ihmissuhdetaitoja harjoitellaan. Jo varhaislapsuudessa koettu rakkaus ja hellyys luovat pohjan tuleville ihmissuhteille. Vanhemmat antavat käyttäytymisellään lapselle myös mallin siitä, miten toisiin ihmisiin kuuluu suhtautua.

Koulussa nuori lunastaa oman paikkansa samanikäisten nuorten joukossa eli vertaisryhmässä. Hän harjoittelee tutustumista, puolensa pitämistä, avun antamista ja pyytämistä. Koulussa nuori joutuu sopeutumaan myös moniin opettajiin. Toiset ovat tiukkoja, toiset rentoja. Käyttäytymisen pelisääntöjä harjoitellaan päivittäin. Työelämään siirryttäessä sosiaalisten kontaktien määrä usein kasvaa. Etenkin palvelualalla työskentelevä saattaa työpäivän aikana kohdata jopa satoja ihmisiä.

Esimerkkejä ihmissuhteisiin liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista	
Oikeus	**Velvollisuus**
• tulla kohdatuksi omana itsenään, ilman ennakkoluuloja	• tunnistaa omat ennakkoluulonsa ja kohdata toinen ihminen sellaisena kuin hän on
• omiin mielipiteisiin • ilmaista mielipiteensä	• kuunnella toisen mielipiteitä • kunnioittaa toisen oikeutta mielipiteisiin silloinkin, kun oma näkemys on erilainen
• kokea luottamusta, ystävyyttä ja rakkautta	• olla luotettava, antaa ystävyyttä ja rakkautta
• erehtyä ja saada anteeksi	• korjata omia erehdyksiä ja pyytää anteeksi
• tuntea erilaisia tunteita, niin iloa kuin suruakin	• tuottaa iloa toisille, tukea ja lohduttaa tarvittaessa
• saada opastusta ihmissuhdetaitoihin	• toimia rakentavasti muita ihmisiä kohtaan

Ihmisen käyttäytyminen muita kohtaan kertoo **arvoista ja asenteista**. Toisten kunnioittaminen ja tasa-arvo näkyvät esimerkiksi siinä, että ihmissuhteissa kaikilla on samat oikeudet ja velvollisuudet.

Käyttäytyminen muita kohtaan paljastaa sen, miten ihminen suhtautuu itseensä. Jos ihminen on epävarma omasta arvostaan, hänen on vaikea ottaa vastaan palautetta tai hyväksyä erilaisuutta. Silloin ne koetaan pelottavina tai itseä uhkaavina ja käytös muuttuu joko alistuvaksi tai hyökkääväksi. Itseään arvostava ihminen suhtautuu toisiin ihmisiin myönteisesti ja näkee erilaisuuden mahdollisuutena rikastuttaa ihmissuhteita. Hän ymmärtää, että ihmissuhteissa kaikilla on samat oikeudet ja velvollisuudet, ja siksi hän pystyy käyttäytymään jämäkästi vaikeissakin tilanteissa.

Erilaisia vuorovaikutustyylejä

MANIPULOIVA

- Pyrkii herättämään muissa säälin tai syyllisyyden tunteita, jotta saavuttaisi sen, mitä haluaa.
- Asettuu uhrin tai marttyyrin asemaan.
- Ei ota itse vastuuta omista tarpeistaan, vaan pyrkii saamaan muut huolehtimaan itsestään.

ALISTUVA

- Ei uskalla tuoda ilmi omia mielipiteitään. Tuntee syyllisyyttä omista tarpeistaan.
- Luopuu oikeuksistaan välttääkseen epämiellyttäviä tilanteita tai miellyttääkseen muita.
- Alistuu muiden mielipiteeseen.

JÄMÄKKÄ ELI ASSERTIIVINEN

- Osaa ilmaista mielipiteensä ja pitää puoliaan siten, ettei toisen ihmisen oikeuksia loukata.
- Osaa tarvittaessa pyytää apua.
- Rohkenee sanoa ”ei” tuntematta syyllisyyttä.

HYÖKKÄÄVÄ

- Ei piittaa muiden oikeuksista, tunteista tai mielipiteistä.
- Käyttäytyy vihamielisesti tai uhkaavasti, jotta saavuttaa sen, mitä haluaa.
- Aiheuttaa ristiriitoja ja mielipahaa muille.

Jämäkkä vuorovaikutustyyli tukee sekä omaa että muiden terveyttä.

Vuorovaikutustaitoja voi kehittää

Ihmissuhteet rakentuvat **vuorovaikutustaidoille**. Niiden avulla yritämme tulla ymmärretyiksi ja ymmärtää muita. Tähän tarvitsemme **kommunikointia** eli viestintää. Erilaisten **sanallisten** ja **sanattomien** viestien avulla ihminen välittää tietoa ja tunteita toisille. Väitetään, että jopa 90 % viestinnästä on sanatonta. Jos puheen ja elekielen välillä on ristiriita, ihminen on taipuvainen uskomaan eleitä. Ehkä yksi syy on siinä, että vastasyntynyt oppii tulkitsemaan ilmeitä jo paljon ennen puheen ymmärtämistä. Ajan kuluessa myös elämänkokemus opettaa ihmiselle, että eleet paljastavat usein totuuden.

Eräitä käytännön esimerkkejä sosioemotionaalisista taidoista

Tunnetaidot

Tunteiden tunnistaminen
- tiedostaa ja osaa nimetä omat tunteensa

Tunteiden säätely ja ilmaiseminen
- hyväksyy haastavatkin tunteet, mutta ei anna niiden viedä hallitsemattomasti mennessään
- pystyy ilmaisemaan vaikeitakin tunteita rakentavalla tavalla siten, ettei niistä ole haittaa itselle tai toisille

Tunteiden ymmärtäminen ja hyödyntäminen
- tietää, mikä tilanne herätti tunteen
- käyttää tunteitaan ajattelun apuna ja antaa itselleen sisäistä palautetta: kannustaa, innostaa, rauhoittaa tilanteen mukaan

Vuorovaikutus

Sanallinen viestintä
sanavalinnat, äänen voimakkuus, äänen paino, puheen rytmi

Sanaton viestintä
ilmeet, eleet, kehon asento, tilankäyttö, katsekontakti tai sen puute

Sosiaaliset taidot

Yhteistyötaidot
- joustavuus, toisen auttaminen
- suunnittelu-, neuvottelu- ja päätöksentekotaidot
- taitoa ratkoa ristiriitatilanteita rakentavasti

Assertiivisuus eli jämäkkyys
- taito aktiivisesti kuunnella, kysyä ja keskustella
- osaa ilmaista mielipiteensä ja pitää puoliaan
- kunnioittaa toisen oikeuksia
- oma-aloitteisuus toisiin tutustuessa tai avun pyytämisessä

Empatia eli myötäelämisen taito
- osaa tunnistaa ja tulkita toisen ihmisen sanallista ja sanatonta viestintää
- kyky asettaa itsensä toisen henkilön asemaan ja ymmärtää hänen tunteitaan ja näkökulmiaan
- hetkellistä eläytymistä toisen ihmisen tilanteeseen

Vastuullisuus
- yhteisten pelisääntöjen sopiminen ja noudattaminen

Kommunikoinnin onnistuminen vaatii kaikilta osapuolilta **tilannetajua** eli kykyä sopeuttaa oma käytös kulloiseenkin tilanteeseen sopivaksi. Lisäksi tarvitaan sekä sosiaalisia taitoja että tunnetaitojen hallintaa. Yhteisnimellä niitä kutsutaan **sosioemotionaalisiksi taidoiksi**. Omia vuorovaikutustaitoja voi tietoisesti kehittää.

Tunteet ovat aina läsnä

Ihminen kokee jatkuvasti erilaisia **tunteita**. Tunteita tulee ja menee, ne eivät ole pysyviä. Tunteet kuitenkin vaikuttavat kaikkeen, mitä teemme – myös tapaamme kommunikoida toisten kanssa. Ne ovat vuorovaikutuksessa aina läsnä, vaikka emme sitä tiedostaisikaan.

Joskus tunteet ovat niin voimakkaita, että ne vaikeuttavat vuorovaikutusta. **Tunnetaidot** auttavat tunteiden käsittelyssä. Ensimmäinen askel on omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen. Tunteiden nimeäminen auttaa erottelemaan ne toisistaan. On hyvä oppia tunnistamaan, mikä tilanne herättää mitäkin tunteita. Kun tunnistaa omat tunteensa, niitä on helpompi säädellä. Tunteiden säätely ei tarkoita tunteiden tukahduttamista, vaan kanavoimista siten, ettei niistä koidu haittaa itselle tai muille. Taitava tunteiden käsittelijä pystyy jopa käyttämään tunteita saavuttaakseen tietyn tunnetilan, esimerkiksi rentouden tai esiintymisrohkeuden. Lisäksi on hyvä muistaa, että tunteet tarttuvat. Jos olet itse innostunut, toisetkin innostuvat asiastasi. Toisaalta aggressiivisuus herättää muissakin aggressiivisuutta.

> ”Tunteiden säätely ei tarkoita tunteiden tukahduttamista, vaan kanavoimista siten, ettei niistä koidu haittaa itselle tai muille.”

Sosiaaliset taidot tukevat yhteisöllisyyttä

Ihmisellä on perustarve kuulua joukkoon, tulla nähdyksi ja kuulluksi ryhmän jäsenenä eli kokea **yhteisöllisyyttä**. Ihminen voi kuulua samanaikaisesti moneen eri yhteisöön. Tyypillisiä yhteisöjä ovat esimerkiksi perhe, suku, kaveriporukka, urheiluseura tai joku verkkoyhteisö.

Yhteisön jäsenet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Jos vuorovaikutus yhteisön jäsenten kesken on onnistunutta, yhteisö on jäsenilleen voimavara. Tätä kutsutaan **sosiaaliseksi pääomaksi**, josta kaikki yhteisön jäsenet hyötyvät. Yhteisvoimin on mahdollista saavuttaa enemmän kuin yksin. Toimiva yhteisö auttaa ja tukee jäseniään. Yhteisön jäsenille saattaa kehittyä oma yhteisöllinen identiteetti, esimerkkeinä muusikko, luonnonsuojelija, golffari tai seurakuntanuori. Yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteinen osallistuminen tuottavat iloa ja luovat turvallisuuden tunnetta. Oma elämä koetaan merkityksellisenä. Positiivinen yhteisöllisyys tukee yksilön terveyttä ja hyvinvointia ja samalla myös hyödyttää yhteiskuntaa.

Sosiaaliset taidot ovat välttämättömiä toimivan yhteisön aikaansaamiseksi. Se edellyttää muun muassa kykyä toimia ryhmässä eli yhteistyötaitoja, empaattisuutta, vastuullista käyttäytymistä sekä jämäkkyyttä. Nämä kaikki vaativat jatkuvaa harjoittelua.

Toimimaton yhteisö ja yhteisöllisyyden puute vaarantavat terveyden ja hyvinvoinnin. Ne lisäävät syrjäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Paha olo purkautuu esimerkiksi kouluissa ja työpaikoilla kiusaamisena ja väkivaltana. Toimimaton yhteisö saattaa painostaa jäseniään yhdenmukaisuuteen, erilaisuutta arvostellaan. Ne, jotka eivät ole valmiit sopeutumaan, suljetaan yhteisön ulkopuolelle.

Aggression hallinta ehkäisee väkivaltaa

Vihasta voimavaraksi

Aggressio on tunne, joka sisältää paljon voimaa. Se näkyy usein suuttumuksena ja vihana. Aggressio ei ole tekoja, esimerkiksi väkivaltaa. **Hallitsematon aggressio** saattaa kuitenkin purkautua väkivaltana. Raivoissaan oleva ihminen voi riehua, hajottaa esineitä ja olla vaaraksi itselleen ja muille. Väkivaltaiset teot ovat aina tuomittavia, eikä niitä saa puolustella vihan tunteilla.

Moni pelkää aggression tunteitaan ja pyrkii kaikin keinon tukahduttamaan vihansa. **Tukahdutetulla aggressiolla** on kuitenkin taipumus kääntyä omaa kehoa vastaan. Seurauksena saattaa olla masennus, itsetuhoinen käyttäytyminen, viiltely tai syömishäiriöt. Naisilla vihan tukahduttaminen on yleisempää kuin miehillä. Miesten aggressiiviseen käyttäytymiseen suhtaudutaan usein ”pojat on poikia” -asenteella. Sen sijaan naisilta odotetaan lempeyttä ja uhrautuvaisuutta. Naisen viha on pitkään ollut tabu, josta ei ole puhuttu.

Vihan ja suuttumuksen hallitseminen on vaikeaa, mutta mahdollista. **Hallitun aggression tunteen** voi suunnata positiiviseksi voimaksi, päättäväisyydeksi ja sitkeydeksi. Kuuluisa suomalainen sisu, murrosikäisen itsenäistyminen tai taiteilijan luova uskallus ammentavat kaikki voimaansa aggression tunteista. Aggression tunteet myös auttavat ihmistä puolustamaan itseään ja asioita, joita pitää tärkeinä. Kilpaurheilija kanavoi aggressionsa voitontahdoksi.

Aggressio on yhteisnimi monille haastaville tunteille. Jokainen on joskus tuntenut aggression tunteita.

> ”Väkivaltaiset teot ovat aina tuomittavia, eikä niitä saa puolustella vihan tunteilla.”

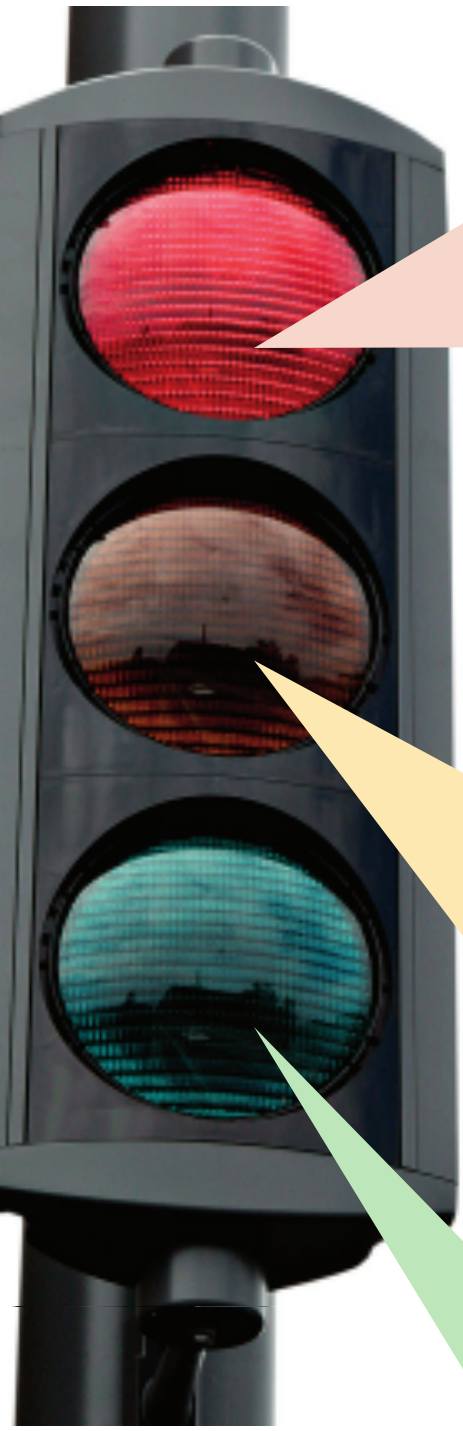
Vahva ei lyö

Joskus on vaikea olla suuttumatta. Kun kohtaa epäoikeudenmukaisuutta tai vääryyttä, on oikeuskin suuttua. Toisinaan suutumme lähes turhasta ja myöhemmin ihmettelemme jopa itse suuttumuksemme syytä. Väsymys, nälkä, stressi, vaikeat elämänkokemukset tai päihdyttävät aineet saattavat kaikki laskea **ärsytyskynnystä**. On hyvä oppia tunnistamaan, mitkä tekijät ja tilanteet itseä ärsyttävät. Itsetuntemus lisää mahdollisuutta hallita omaa suuttumusta.

Kun ihminen todella suuttuu, **reaktio** tuntuu koko kehossa. Aivoissa tapahtuu toimintatilan muutos: kontrolli häviää ja rationaalinen ajattelu on vaikeaa. Tuntuu kuin aika pysähtyisi ja huomio keskittyy vain tähän hetkeen. Adrenaliinia eli suuttumis- ja stressihormonia virtaa suoniin. Sydämen syke nousee, lihakset jännittyvät ja kasvot punottavat raivosta. Fyysiset reaktiot ja voimakkaat tunteet vaikeuttavat mielen hallintaa. Suuttuneena ihmisellä on taipumus vielä lisätä suuttumustaan omilla kielteisillä ajatuksillaan: ”Hän on aina inhonnut minua eikä hän koskaan ajattele minun tunteitani!” Saatamme myös yllyttää itseämme vihaan: ”Vielä minä kostan tämän teille ja vedän teitä kaikkia turpaan!” Kun on raivoissaan, lyöminen on helppoa. Vahvuutta on olla lyömättä ja hallita käytöksensä.

Liikennevalot käyttöön

Suuttuneena on vaikea nähdä kokonaiskuvaa tapahtuneesta, asettua toisen asemaan, miettiä syyseuraussuhteita tai pohtia, mikä on sallittua ja mikä ei. Suuttuneena ei kannata rynnätä toimintaan, vaan ottaa aikalisä. Vasta kun tunnekuohu on rauhoittunut, ihminen pystyy harkitsemaan eri toimintavaihtoehtoja ja löytämään rakentavan tavan toimia. Jos **rauhoittuminen** on todella vaikeaa, kannattaa lähteä vaikka ulos kävelemään. Silloin saa etäisyyttä tapahtumiin ja pystyy ajattelemaan selkeämmin.



Kesytä suuttumuksesi

Pysähdy!

- Tunnista vihan tunteesi. Myönnä itsellesi, että olet vihainen.
- Pyri katkaisemaan omat kielteiset ajatuksesi. Älä itse lietso vihaasi.
- Rauhoitu. Laske kymmeneen, sataan – tai vaikka tuhanteen. Muista, että tunteita tulee ja menee. Ne eivät ole pysyviä. Viha hellittää.

Pohdi

- Mikä herätti vihan tunteesi? Miksi koit tilanteen niin voimakkaasti?
- Mitä muita tunteita löydät vihasi takaa? Pelkoa? Mustasukkaisuutta?
- Miten nyt kannattaisi toimia? Mitä muutosta toivoisit tilanteeseen? Mikä on reilua kaikkia kohtaan?
- Miten saat viestisi rakentavasti perille?

Toimi

- Valitse rakentava vaihtoehto ja kokeile sitä.

Suuttumuksesta sovintoon

Sovinto ei tarkoita omista arvoista tai itselle tärkeistä asioista luopumista. Usein sovinto vaatii eri näkemysten yhteen sovittamista. Sovinnon onnistumisen kannalta tärkeää on se, miten osaa tuoda oman kantansa esille. Jämäkkyydestä on etua.

Ratkaisumalli sovintoon

SuTuHaKa-malli

Kuvaile miksi olet **su**uttunut (nöyryyttämättä, nöyristelemättä).

- Kun palautit cd-soittimeni, olit käyttänyt sen patterit loppuun.

Kerro, miltä sinusta **tu**ntuu.

- Minusta se on todella ärsyttävää.

Täsmennä, mitä **ha**luat toisen tekevän.

- Haluan, että hankit uudet patterit, jos käytät minun patterini loppuun.

Kerro, miksi yhteistyössä toimiminen **ka**nnattaa.

- Jos hankit uudet patterit, saat lainata soitinta jatkossakin.

(Sovellettu aineistosta Suuttumuksen hallinta, Ison-Britannian vankeinhoitolaitos 1995, Paula Aution käännös, Maarit Suomelan täydentämä 2005.)

Saat oman viestisi paremmin perille, mikäli pysyt rauhallisena. Muista, että kehon kielesi paljastaa, oletko vilpitön ja varma asiastasi. Käytä minä-viestejä: Kerro, mitä ajattelet, tunnet ja haluat. Mihin et suostu? Miksi et? Viestisi ymmärtäminen vaatii myös toiselta rauhallisuutta. Omalla käytökselläsi voit vaikuttaa siihen. Toinen ärsyyntyy varmasti, jos käytät loukkaavia ilmaisuja tai yleistyksiä, kuten sanoja aina tai koskaan. Myös sinä-viestit saavat toisen siirtymään puolustuskannalle. Mikäli haluat viestisi perille, älä sano: ”Sinä et koskaan ajattele minun tunteitani!” vaan: ”Siinä tilanteessa minä koin, ettet ajatellut minun tunteitani.”

Toisinaan on itse toiminut harkitsemattomasti. Vaikka tehtyä ei saa tekemättömäksi, tekemätöntä tehdyksi ja sanottuja sanoja sanomattomiksi,

vilpitön anteeksipyyntö auttaa. **Anteeksipyyntö** on tärkeä ele, jolla pyrkii palauttamaan luottamuksen. Jotta voi pyytää anteeksi, täytyy ymmärtää ja tunnustaa omat virheensä. Se on usein kaikkein vaikeinta. Virheiden myöntäminen vaatii hyvää itsetuntoa.

Joskus myös **anteeksi antaminen** on vaikeaa, mutta se on omalle terveydelle hyödyksi. Vihan ylläpitäminen vie voimia ja herättää katkeruuden. Katkeruus on kuin myrkkyä, jota itse juo, vaikka toivoisi toisen siitä kuolevan. Anteeksi antaminen helpottaa omaa oloa. Se irrottaa meidät tunnekuohusta ja antaa mahdollisuuden pohtia asioita uudesta näkökulmasta. Anteeksi antaminen ei tarkoita vääryyden hyväksymistä, eikä se aina palauta ihmissuhteita ennalleen. Anteeksi antamisen kyky kasvaa usein iän karttuessa.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.edu.fi/
  (tunteesta tunteeseen – tunnetaitojen oppimateriaali)
- Haastavien tunteiden kasvatusmalli: Aggression portaat, Väestöliitto

> Joskus myös anteeksi antaminen on vaikeaa, mutta se on omalle terveydelle hyödyksi.”

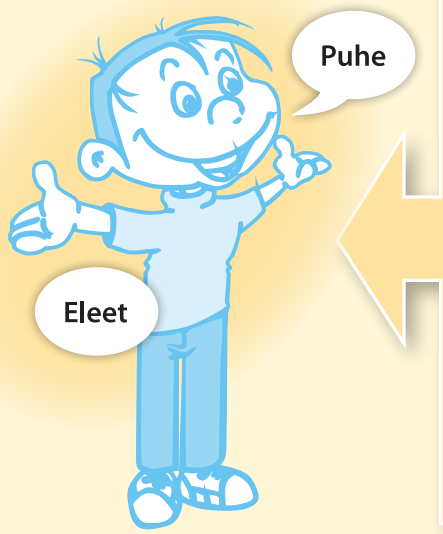
TIIVISTELMÄ

Ihmissuhdetaitoja

VIESTIT OVAT TIETOA JA TUNTEITA

Ihmissuhdetaidot opitaan arjen vuorovaikutustilanteissa.

- Vanhempien, ystävien ym. ihmisten antama malli
- Asenteet ja arvot
- Itsearvostus ja itsetuntemus



Ihmissuhdetaitoja voi harjoitella.

- Sopeuta oma käytöksesi tilanteeseen sopivaksi.
- Kehitä sosioemotionaalisia taitojasi.

TUNNE-TAIDOT
SOSIAALISET TAIDOT

- Pyri assertiivisuuteen.

Hyvät ihmissuhdetaidot tukevat terveyttä ja hyvinvointia.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä seuraavat sanat esimerkein.

a. aggressiivinen käyttäytyminen/ viestintätyyli

b. assertiivinen käyttäytyminen/ viestintätyyli

c. tunnetaidot

d. empatia

2. Tunteet pinnalla

a. Valitse seuraavista kirjaimista (A, E, H, I, J, K, L, M, N, O, P, R, S, T, V, Y) neljä. Nimeä vähintään neljä tunnetta, joita kuvaavat sanat alkavat kyseisellä kirjaimella.

b. Alleviivaa miellyttävät tunteet vihreällä ja epämiellyttävät tunteet sinisellä. Kumpia sait enemmän?

c. Valitse yksi vihreällä alleviivaamistasi miellyttävistä tunteista ja kerro, missä tilanteessa ihminen voisi kokea sen.

d. Valitse yksi sinisellä alleviivaamistasi haastavista tunteista ja mieti, miten sen voisi purkaa rakentavalla tavalla.

3. Sosiaalinen media ja ihmissuhdetaidot

Facebook, IRC-Galleria ja erilaiset blogit ovat internetissä toimivia sosiaalisia yhteisöjä. Mitä vaikutuksia niillä saattaa olla ihmisten vuorovaikutustaitoihin?

4. SuTuHaKa-malli käyttöön

Kuvittele tilanne, jonka seurauksena ärsyynnyt ystävällesi. Selvitä tilanne SuTuHaKa-mallia käyttäen.

a. Miksi **su**utuit?

b. Miltä sinusta **tu**ntui?

c. Mitä **ha**luat?

d. Miksi yhteistyö **ka**nnattaa?

5. Patsastelua

Jakautukaa 4–5 hengen ryhmiin.
Yksi ryhmän jäsenistä toimii patsaana, jonka asentoa muut ohjaavat. Muovatkaa patsaanne asentoon, joka mielestänne kuvaa parhaiten

a. alistuvaa suhtautumista toisiin

b. hyökkäävää suhtautumista toisiin

c. jämäkkää suhtautumista toisiin.

Vertailkaa eri ryhmien tekemiä patsaita. Keskustelkaa siitä, kertooko kehon kieli riittävästi vai tarvitaanko lisäksi sanoja, jotta viesti tulee ymmärretyksi.

6. Harjoittele empaattista kuuntelua

Asettukaa luokassa parit vastakkain.

a. Toinen pareista kertoo muiston tilanteesta, jolloin oli onnellinen, vihainen, surullinen tai peloissaan. Toisen tehtävänä on kuunnella koko tarina hiljaa, keskeyttämättä.

b. Kun tarina on loppunut, kuuntelija toistaa sen omin sanoin. Tärkeää ei ole jokaisen sanan muistaminen vaan kyky asettua hetkeksi toisen ihmisen asemaan ja kuvata hänen tunteitaan tietyssä tilanteessa.

c. Vaihtakaa rooleja. Kuuntelijasta tulee tarinan kertoja ja päinvastoin.

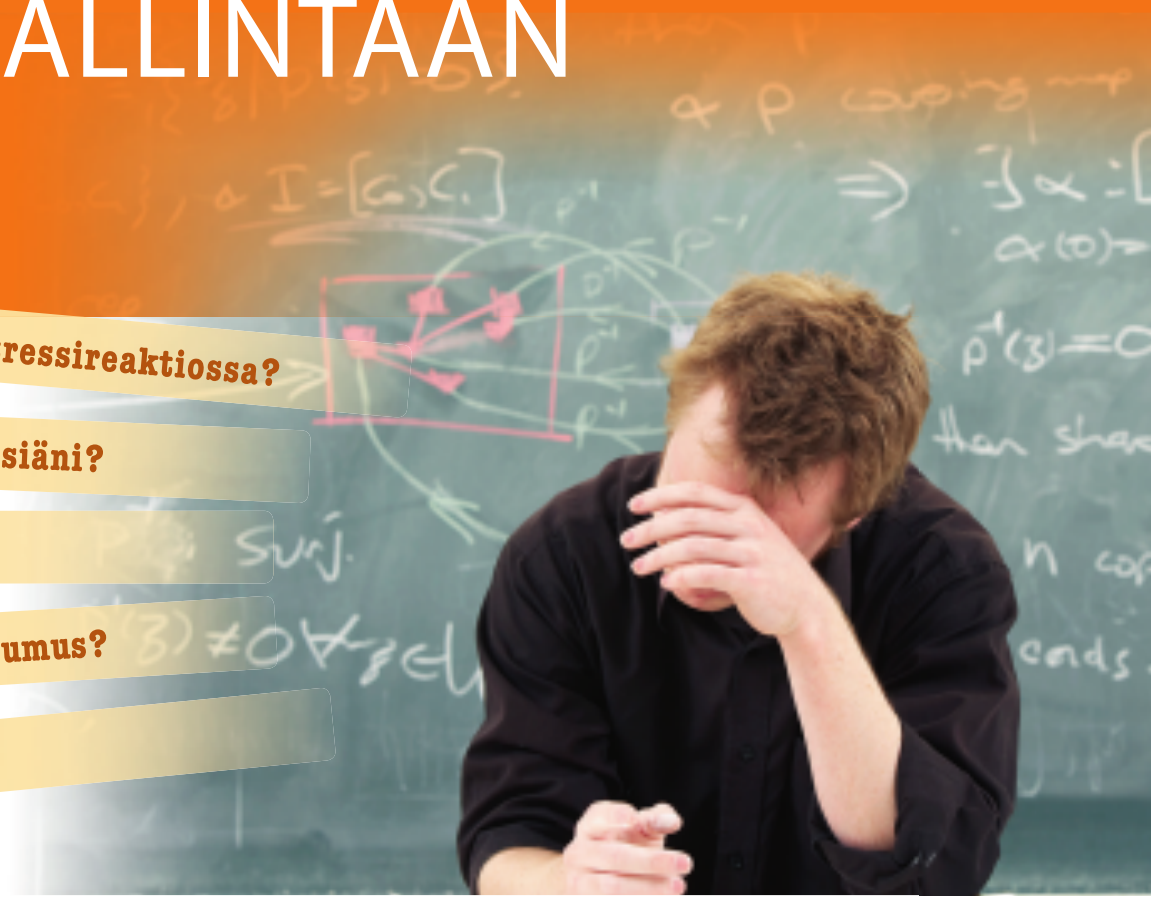
7. Draamatehtävä: Sinä- ja minä-viestit

Suunnitelkaa ja näytelkää pieniä, muutaman vuorosanan näytelmiä.

a. Aiheena on riitatilanne, jossa yllykkeenä toimivat sinä-viestit ja yleistykset.

b. Näytelkää sama tilanne uudelleen, mutta nyt muutatte riidan elementit rakentaviksi käyttäen minä-viesteja ja aktiivista kuuntelua.

3 STRESSI HALLINTAAN



Mitä alkukantaista on stressireaktiossa?

Ruokinko omaa stressiäni?

Osaanko rentoutua?

Mitä on opiskelu-uupumus?

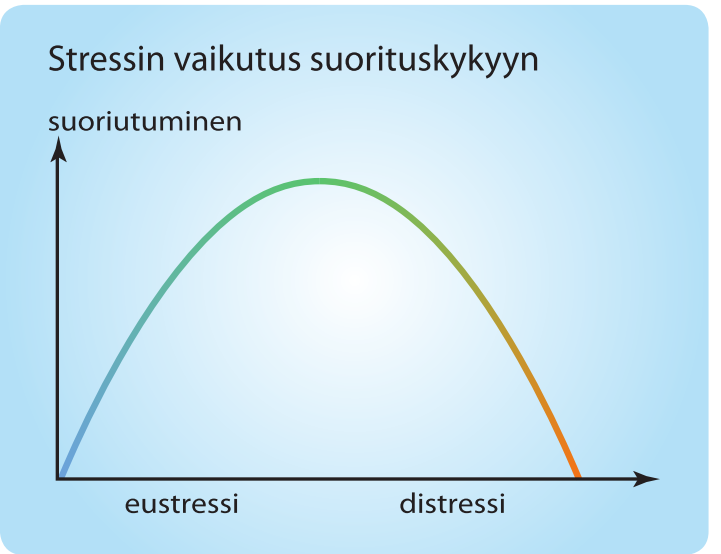
Tunnenko elämäniloa?

Stressi: elämän suola?

Kenenkään elämä ei ole täysin stressitöntä. Hyvä niin, sillä sopiva määrä rasitusta ja painetta eli stressiä on ihmiselle tarpeen. Oikein mitoitetut haasteet motivoivat, parantavat suorituskykyä ja auttavat löytämään omat voimavarat. Toisaalta liiallinen stressi voi tuhota työkyvyn ja olla terveydelle haitallista. Stressiä onkin verrattu ruoassa olevaan suolaan: oikea annos lisää makua, liiallinen tuhoaa nautinnon.

Parempiin suorituksiin kannustavaa stressiä kutsutaan **eustressiksi** ja haitallista **distressiksi**. Rajanveto näiden kahden välillä on vaikeaa. Ihmisen temperamentti eli synnynnäinen tapa reagoida asioihin saa meidät kokemaan stressin yksilöllisesti. Siinä missä toinen sairastuu, toinen kaipaa vielä lisää haasteita. Ihanteellista olisi toimia itselle sopivalla haasteellisuuden ja stressaavuuden tasolla.

Stressi voidaan jakaa suoritusstressiin ja tunnepohjaiseen stressiin. Opiskelu- ja työpaineet ovat tavallisia syitä **suoritusstressiin**. Moni lukiolainen kokee ainakin ajoittain opettajien vaatimukset ja vanhempien odotukset kohtuuttomina omaan osaamiseen ja käytössä olevaan aikaan nähden. Puhekielessä stressillä tarkoitetaan tavallisesti juuri suoritusstressiä. Silloin ihminen kokee, ettei oma suorituskyky vastaa vaatimustasoa. Suorituspaineiden lisäksi myös hyvin voimakkaat kokemukset, elämäntilanteen muutokset ja erilaiset kriisit voivat aiheuttaa stressiä. Tästä **tunnepohjaisesta eli emotionaalisesta** stressistä kerrotaan tarkemmin kriisien yhteydessä luvussa 4.



Stressikokemuksen synty

Aivot tekevät jatkuvasti tilannearvioita. Jos elämässä tapahtuu suuria muutoksia tai tilanne koetaan jollakin tavoin uhkaavaksi, aivot käynnistävät välittömästi hälytysreaktion. Uhka voi olla joko kuviteltua tai todellista

- fyysistä pelkoa, esimerkiksi onnettomuuden tai väkivallan mahdollisuus
- psyykkistä pelkoa, jonka taustalla voi piillä avuttomuuden tunne, epäonnistumisen pelko tai suoranainen pakokauhu
- sosiaalista pelkoa, kuten tulla torjutuksi tai nolatuksi.

Kehon tapa reagoida stressiin on ikivanha. Se on peräisin ajalta, jolloin hengissä säilymisen edellytys oli nopea reaktio ”taistele tai pakene” -tilanteissa, esimerkiksi villieläimen hyökätessä kimppuun. Aivojen antaman hälytyskäskyn ohjaamina vereen erittyy monia erilaisia **stressihormoneja**, joista keskeisiä ovat adrenaliini ja kortisoli. Niiden tehtävä on lisätä fyysistä suorituskykyä. Nykyihminenkin hyötyy stressihormoneista, mikäli hän kokee todellista fyysistä uhkaa, esimerkiksi pakenee palavasta talosta. Myös urheilija saattaa pystyä niiden avulla ylittämään oman perussuoritustasonsa.

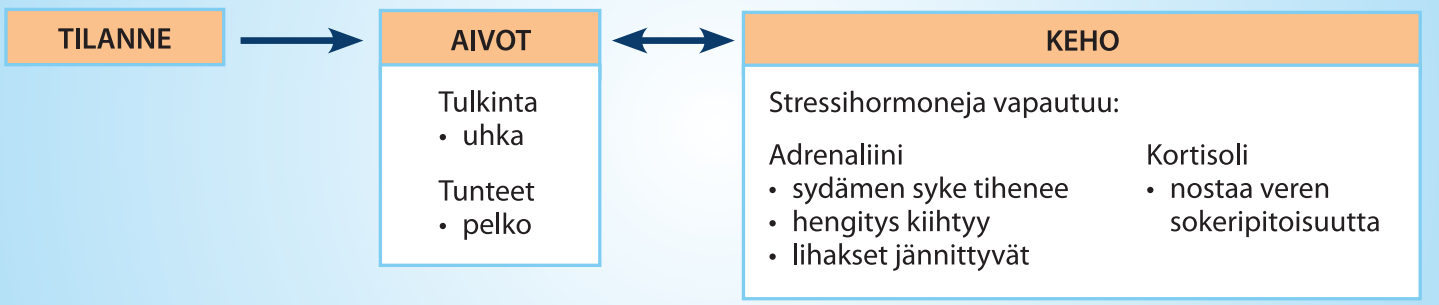
Sen sijaan sosiaalista tai psyykkistä pelkoa aiheuttavissa tilanteissa stressihormoneista voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Jos pitää esitelmää luokan edessä tai kuumeisesti yrittää ratkoa vaikeaa koetehtävää, tuskin hyötyy siitä, että hengitys tihenee, lihakset jännittyvät ja sydän hakkaa 150 kertaa minuutissa eli reipasta lenkkivauhtia, vaikka pitäisi pysyä rauhallisesti paikoillaan. Toisaalta lievä ”ramppikuume” tai koejännitys voi parantaa suorituskykyä.

”Taistele tai pakene” -reaktio auttoi alkuihmistä, mutta koetilanteessa se ei aina ole hyödyksi.

Stressin seuraukset

Tilapäistä stressiä keho kestää yllättävän hyvin. Se saattaa aluksi jopa tehostaa kehon puolustuskykyä tarttuvia tauteja vastaan. Kiireen keskellä varhaiset stressin oireet jäävät monilta usein huomaamatta. Vähitellen stressin aiheuttamat haitat kumuloituvat, sillä useimmat stressioireet aiheuttavat elimistölle lisästressiä. **Pitkittynyt stressi** lisää sairastumisriskiä, ja se myös pahentaa monien sairauksien oireita, esimerkkeinä psoriasis, nivelreuma ja astma. Stressihormonit kohottavat verenpainetta ja vaikuttavat epäedulli-

Stressireaktion synty



sesti veren sokeri- ja kolesteroliarvoihin ja altistavat tätä kautta pitkällä aikavälillä sydän- ja verisuonitaudeille.

Monet reagoivat pitkittyneeseen stressiin epätarkoituksenmukaisesti. Kiireessä jätetään lounas syömättä tai korvataan se pikaruoalla. Työpäivät venyvät pitkiksi. Ystäville, liikunnalle, levolle ja unelle jää liian vähän aikaa. Väsymystä pyritään pitämään loitolla kahvin tai energiajuomien avulla. Usein myös päihteidenkäyttö lisääntyy. Tilanteen jatkuva murehtiminen vie loputkin voimat. Ihminen saattaa itse huomaamattaan ruokkia ja ylläpitää stressiä omalla käyttäytymisellään.

Eräitä tyypillisiä stressin oireita

Fyysiset oireet	• vatsakivut, päänsärky, lihaskireys, niska- ja hartiakivut • rytmihäiriöt, korkea verenpaine, hikoilu • univaikeudet
Psyykkiset oireet	• keskittymis- ja muistivaikeudet • väsymys, levottomuus, hermostuneisuus • ahdistuneisuus, masentuneisuus • seksuaalinen haluttomuus
Sosiaaliset oireet	• ärtynyt käytös, tunteenpurkaukset, riitely • sosiaalisten tilanteiden välttely, eristäytyminen

Jos elimistö käy jatkuvasti voimien ylärajoilla eikä pääse välillä palautumaan, stressi muuttuu vähitellen pysyväksi olotilaksi. Krooninen stressi voi johtaa **opiskelu- tai työuupumukseen**. Silloin ihminen kokee itsensä loppuun palaneeksi (*burn out*). Opiskelu- ja työuupumuksessa on tavallisesti kolme selkeää tunnusmerkkiä:

- **täydellinen voimattomuus**.
  Väsymys on niin voimakasta, ettei se hellitä viikonlopun levolla tai edes lyhyellä lomalla.
- **motivaation katoaminen**.
  Opiskelu ja työ eivät enää tuota iloa eivätkä tunnu tärkeiltä. Jäljelle jää kylmä ja kyyninen asennoituminen.
- **omien kykyjen epäily ja ammatillisen itsetunnon romahtaminen**.
  Vähitellen ihminen menettää kykynsä tehdä työtä.

Noin joka kymmenes lukiolainen ilmoittaa tuntevansa opiskelu-uupumusta. Uupumus altistaa mielenterveyden häiriöille, etenkin masennuksen riski kasvaa. Loppuun palamisen ja masennuksen oireet ovatkin hyvin samankaltaisia, ja niitä on usein mahdoton erottaa toisistaan. Uupumuksesta voi toipua, mutta se vie aikaa. Toisin kuin pelkkä stressi, opiskelu- ja työuupumus syntyvät hitaasti ja myös helpottavat hitaasti.

Ei uupumusta vaan oppimisen iloa

Opintojen kannalta paras teho saavutetaan, jos opiskelija työskentelee eustressin ylärajoilla, muttei kuitenkaan koe distressiä. Tällöin tehtävät ovat sopivassa määrin haasteellisia. Ne innostavat yrittämään ja tuottavat oivaltamisen ja onnistumisen iloa. Käytännössä monet lukiolaiset kuitenkin kokevat ainakin ajoittaista distressiä ja yhä useampi myös todellista opiskelu-uupumusta. Jos stressi tuntuu liialliselta, murehtimisen sijaan kannattaa pyrkiä hallitsemaan sitä ja ehkäisemään uupuminen.

Tunne itsesi, tutustu pelkoihisi

Jokaisella on oma yksilöllinen tapansa reagoida vaativiin tilanteisiin. On hyvä oppia tunnistamaan oma **stressiherkkyytensä** ja myös oivaltaa, ettei se pysy vakiona läpi elämän. Toisinaan yksinkertaisesti stressaannumme herkemmin. Kun ymmärtää, että stressi on monien yksittäisten tekijöiden summa, on valmiimpi mitoittamaan työtehtävänsä itselle paremmin sopiviksi.

Kielteiset ajatukset tukevat epäonnistumista. Myönteiset ajatukset ohjaavat onnistumiseen.

”Eivät asiat sinänsä ole stressaavia, vaan se, miten me niihin suhtaudumme”, kuuluu vanha viisaus. Stressaantumisen taustalla on usein pelkoja, joita ihminen ruokkii omalla **asennoitumisellaan**. Valmistautuessaan kokeeseen tai luokan edessä pidettävään esitelmään stressaaja saattaa esimerkiksi vaatia itseltään kohtuuttomuuksia, mitätöidä mielessään omat kykynsä, keskittyä epäonnistumisen aiheuttaman katastrofin kuvitteluun tai tulkita muut ihmiset vihamielisiksi. Tämänkaltaiset arvostelevat ja tuomitsevat ajatukset kasvattavat pelkoa ja stressiä entisestään.

Omia tunteitaan on kuitenkin vaikea päästä pakoon. Mitä enemmän pyrkii peittämään jotain tunnetta, sitä voimakkaammaksi se muuttuu. Siksi onkin syytä ottaa oma pelko tarkempaan tarkasteluun: Miksi pelkään epäonnistumista? Vaadinko itseltäni enemmän kuin muilta? Miksi kuvittelen muiden ajattelevan minusta pahaa? Vähitellen nämä apukysymykset saavat pelon muuttumaan pienemmäksi, helpommin hallittavaksi ja opastavat ratkaisujen jäljille.

> ”Eivät asiat sinänsä ole stressaavia, vaan se, miten me niihin suhtaudumme.”

Harjoittelemalla voi myös lisätä **myönteistä ajattelua**. Aikaisempien onnistumisten muistelu lisää itsevarmuutta ja uskoa selviytymiseen. Aika ajoin on myös syytä pohtia, toimiiko omien **arvojensa** mukaisesti vai suorittaako toisten asettamia odotuksia. Onko opiskelu ja oppiminen itselle tärkeä arvo? Onko sillä myös välineellistä arvoa muiden itselle tärkeiden arvojen saavuttamisessa? Auttaako opiskelu esimerkiksi saavuttamaan ammatin, jossa voi toteuttaa itselle tärkeitä arvoja? Näkyvätkö omat arvot teoissa? Vai pitäisikö omia arvoja tai tekoja pistää uuteen järjestykseen? Kun toimii omien arvojen mukaisesti, on helpompi pitää yllä motivaatiota, ja kun on motivoitunut, kestää paremmin stressiä.

Kevennä kuormaa

Jos kokee stressin selvästi haittaavan hyvinvointiaan, on syytä pohtia, mitkä eri tekijät ovat stressin taustalla. Esimerkiksi jos lukujärjestyksessä on liikaa kursseja senhetkisiin voimavaroihin nähden, kannattaa varata aika opinto-ohjaajalta ja laatia kevennetty lukujärjestys. Usein työn kuormittavuutta vähennetään pienin askelin. Kaikkia ongelmia poistavaa taikakeinoa ei ole olemassa. Osa stressitekijöistä on sellaisia, joihin ei voi

itse millään tavoin vaikuttaa. Siksi niiden murehtimiseen ei kannata käyttää liikaa aikaa ja voimavaroja. Ne vaativat sopeutumista.

Toisaalta stressaantuneina saatamme pyrkiä sopeutumaan tekijöihin, jotka olisivatkin muutettavissa. Silloin ystävä tai täysin ulkopuolinen henkilö voi nähdä tilanteen selvemmin ja kommenteillaan kannustaa muutokseen. Esimerkiksi jatkuva kiusaaminen on äärimmäisen stressaavaa, eikä siihen kuulu alistua. Stressitekijöihin tarttuminen vaatii **jämäkkyyden harjoittelua**.

Suunnittele työsi

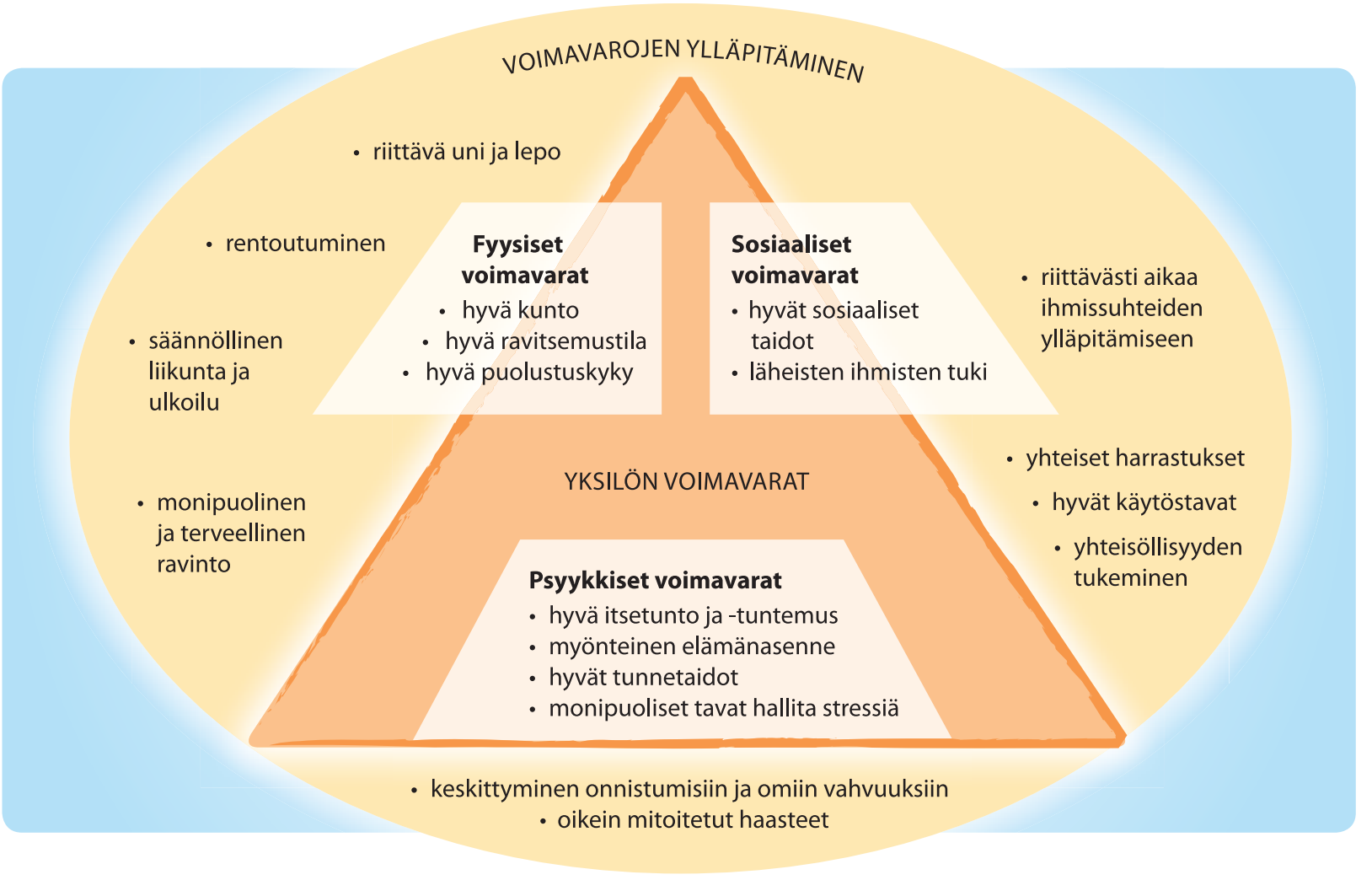
Jokainen opiskelija on tavallaan itsensä työnjohtaja. Jotta opinnot sujuvat ja stressi pysyy hallinnassa, pitää työtehtäviä suunnitella. Esimerkiksi kokeisiin valmistautumista ei kannata jättää viimeiseen iltaan. **Lukusuunnitelma** auttaa jakamaan tehtävät ja luku-urakat eri päiville. Näin myös mieleen painamiselle ja oppimiselle jää enemmän aikaa.

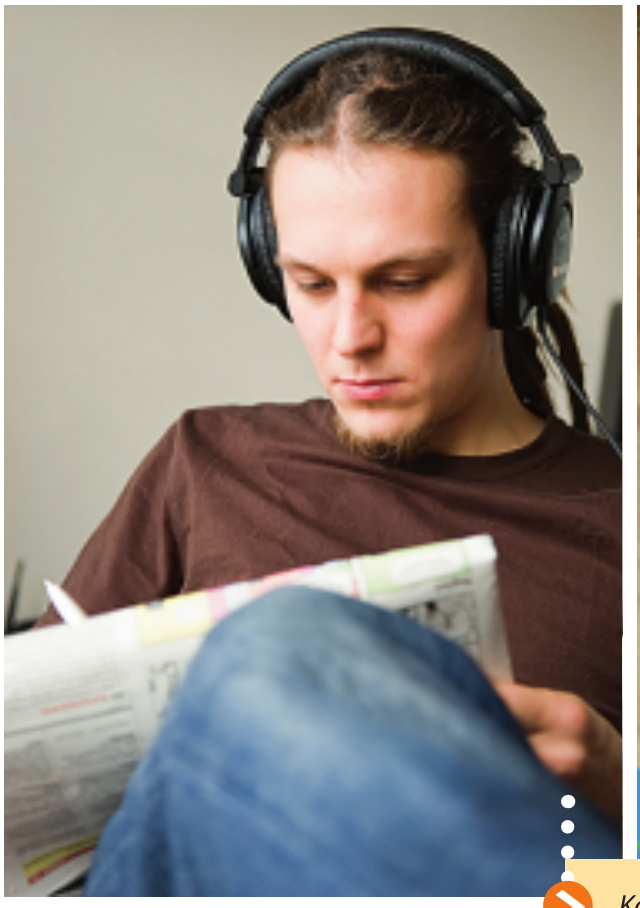
Opiskelun oikea **rytmittäminen**, työtehtävien vaihtelu ja pienet tauot auttavat pitämään yllä työtehoa. Vaativimmat työtehtävät kannattaa tehdä silloin, kun oma työteho on parhaimmillaan. Mekaanisista tehtävistä suoriutuu väsyneenäkin. Kun töitä on paljon, on tärkeää keskittyä olennaiseen ja tehdä vain yhtä asiaa kerrallaan.

Toimiva ja ergonomisesti oikein suunniteltu **työpiste** tukee jaksamista. Oikea työasento, riittävä valaistus ja opiskelurauha auttavat opintoihin keskittymistä. Varsinkin tietokoneen ääressä istuvan on tärkeä pitää välillä jumppataukoja, jolloin voi venytellä hartioita ja hiirikättä. Venytellessä lihakset rentoutuvat ja niiden verenkierto paranee. Näin vältytään ikäviltä hartiakivuilta ja päänsäryltä.

Vahvista voimiasi

Stressaavina aikoina on erityisen tärkeää pitää kiinni terveistä elämäntavoista: nukkua ja levätä riittävästi, syödä monipuolisesti, ulkoilla ja liik-





Kokeilemalla löytää itselleen parhaiten sopivat rentoutumistavat. Pienikin tauko saattaa jo lisätä työtehoa.

kua säännöllisesti. Riittävä uni, lepo ja rentoutuminen ovat välttämättömiä jaksamiselle. **Rentoutuminen** tarkoittaa henkistä irrottautumista opiskelusta, työstä tai muista mieltä kuormittavista ajatuksista ja tunteista. Rentoutuminen voi olla joko laiskottelua ja joutilaisuutta tai aktiivista harrastamista ja ystävien tapaamista.

Rentoutumistapoja on lukemattomia ja jokainen löytää kokeilemalla itselleen parhaiten sopivan tavan. Usein on hyvä tehdä jotakin päivätyöstä poikkeavaa, esimerkiksi henkisesti raskaan aivotyön vastapainona voi olla mukava tehdä jotakin käsillään, tai jos päivän kuluessa tapaa paljon ihmisiä, kävely luonnon rauhassa saattaa tuntua rentouttavammalle kuin ihmisvilinä. Vaikka nauttisikin aktiivisista rentoutumistavoista, joskus on hyvä olla täysin jouten. Silloin on aikaa kohdata ja työstää omia tunteitaan. Toisille jatkuva hektinen elämäntapa voi olla keino vältellä vaikeiden tunteiden kohtaamista. Se voi toimia jonkin aikaa, mutta vähitellen käsittelemättömät tunteet alkavat painaa mieltä ja synnyttävät stressiä.

Hyvä fyysinen kunto ja terveellinen ravinto eivät poista stressiä, mutta ne auttavat kestämään sitä ja nopeuttavat palautumista. Säännöllinen, omaan kuntoon oikein mitoitettu liikunta laukaisee stressiä tehokkaasti. Stressaantuneena ei kuitenkaan pidä pyrkiä huippusuorituksiin, jotta liikunnasta ei tule keholle uutta stressitekijää.

Tartu hetkeen

Stressaantuneena monet alkavat elää ”sitten kun” -elämää ajattelemalla esimerkiksi: ”Alan harrastaa liikuntaa sitten, kun koeviikko päättyy, kun kesäloma alkaa, kun lukio on suoritettu.” Kiireessä tuntuu, ettemme ehdi olla tässä ja nyt, vaan pyrimme jatkuvasti elämään jo tulevaa. Vanha viisaus kuitenkin kuuluu ”*Carpe diem*” eli vapaasti käännettynä ”Tartu hetkeen”. Se on hyvä ohje sekä vapaa-aikaan että opiskeluun. Silloin kun keskitymme käsillä olevaan hetkeen, pystymme rentoutumaan tai tekemään töitä tehokkaammin.

Kun opiskeluun, työhön tai muuhun haastavaan tekemiseen uppoutuu äärimmäisen keskittyneesti, voi parhaimmillaan kokea tehtävän tempaavan mukaansa kuin virran. Silloin puhutaankin **työn imusta** ja sen synnyttämästä **flow-kokemuksesta**. Flow-tilassa ihminen kokee innostusta ja kykenee käyttämään luovuuttaan vapaasti ilman epäonnistumisen pelkoa. Tyypillistä on ajantajun hämärtyminen ja tekemiseen liittyvä ilo. Työn imu vähentää stressiä ja, mikä parasta, se on yhteisöllistä ja tarttuvaa.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.ttl.fi/ (Ergonomia)
- www.ttl.fi/ (Työhyvinvointi - Työn imu)

Työterveyslaitos

Työn imu:

- haasteellisuus, motivaatio,
- oppimisen ja oivaltamisen ilo,
- inspiroituminen,
- tehtävän merkityksellisyys,
- sitoutuminen

Flow'n merkit:

- keskittynyt, tarmokas, inspiroitunut,
- luova, sinnikäs, ylpeä työstään

Luo otolliset olosuhteet työn imulle: kannusta, kiitä, kehu, luota selviytymiseen.

TIIVISTELMÄ

Stressin synty ja seuraukset

UHKA
- kuviteltu
- todellinen

→

AIVOT
- tulkinta
- tunteet

KEHO
- stressihormonit

→

OIREET
- fyysiset
- psyykkiset
- sosiaaliset

KÄYTÖS
- tarkoituksenmukainen
- epätarkoituksenmukainen

Suoritusstressi

TYÖ-/OPISKELU-UUPUMUS
- suorituskyky romahtaa
- voimattomuus
- motivaatio katoaa
- kyyninen asennoituminen

TYÖN/OPISKELUN IMU
- suorituskyvyn paraneminen
- innostus, ilo
- motivaatio

STRESSIN HALLINTA
- itsetuntemus
- sopiva työmäärä
- suunnittelu ja ergonomia
- voimavarojen vahvistaminen
- keskittyminen

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä seuraavat käsitteet omin sanoin. Anna jokaisesta myös esimerkki.

a. eustressi

b. distressi

c. suoritusstressi

d. emotionaalinen stressi

e. opiskelu-uupumus

f. flow-kokemus

2. Stressimittari

Omaa jaksamistaan voi pyrkiä seuraamaan yksinkertaisen stressimittarin avulla. Se on asteikko, jossa on numeroita nollasta kymmeneen. Luku kymmenen kuvastaa tilannetta, jossa ihminen kokee olevansa elämänsä parhaissa voimissa. Nolla puolestaan tarkoittaa, ettei hänellä ole jäljellä enää lainkaan voimia.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

a. Mikä numero kuvaisi parhaiten omaa stressitasoasi juuri nyt?

b. Muistele tilannetta, jolloin koit elämäsi pahinta stressiä. Minkä numeron olisit silloin valinnut? Mitkä tekijät tuolloin kuormittivat omaa jaksamistasi?

c. Muistele tilannetta, jolloin olet kokenut olevasi elämäsi parhaissa voimissa. Mitkä tekijät tuolloin tukivat omaa jaksamistasi?

3. Minun stressini

a. Mitkä asiat omassa elämässäsi tuntuvat tällä hetkellä aiheuttavan sinulle stressiä?

b. Mitä oireita stressi sinulle tavallisesti aiheuttaa?

c. Miten olet pyrkinyt hallitsemaan stressiäsi? Mitkä keinoistasi ovat suositeltavia? Perustele.

d. Mitä uusia stressinhallintakeinoja haluaisit kokeilla? Miksi?

4. Virran viemää

a. Oletko joskus kokenut flow'n? Kuvaile tapahtumaa. Mikä synnytti flow'n? Mille se tuntui?

b. Jos et muista kokeneesi flow'ta mieti, mikä tehtävä olisi niin mielenkiintoinen ja haastava, että voisit saavuttaa flow-kokemuksen?

5. Koulu-uupumus

"Työuupumuksesta kärsivien vanhempien lapset kokevat koulu-uupumusta muita nuoria todennäköisemmin." Oheinen tulos saatiin Suomen Akatemian rahoittamassa FinEdu-tutkimuksessa.

a. Pohdi, mitkä eri syyt saattavat olla vaikuttamassa tilanteen kehittymiseen.

b. Mitä koulun tulisi mielestäsi tehdä vähentääkseen oppilaiden uupumisriskiä?

6. Koulu ja opiskelijoiden terveys

a. Miten koulu tukee lukiolaisen jaksamista?

b. Miten koulu kuormittaa lukiolaisen jaksamista?

4 VAIKEUKSIA JA SELVIYTYMISEN TAITOJA

Mikä on kriisi?

Miten voin auttaa kriisissä olevaa?

Mitä itse voi tehdä selviytyäkseen kriisistä?

Onko masentuneita nykyään enemmän kuin ennen?

Kaikki kohtaavat kriisejä

Erilaisia kriisejä

Kriisi on tilanne, jota ihminen ei pysty ymmärtämään tai psyykkisesti hallitsemaan aikaisempien kokemustensa turvin. Kriisit auttavat meitä muuttumaan ja valitsemaan uuden suunnan elämälle. Kriisit voidaan jakaa kolmeen ryhmään: **äkilliset kriisit, kehityskriisit** ja **elämän kriisit**.

Usein kriisi koskettaa vain yksittäistä ihmistä ja hänen läheisiään. Joskus useat ihmiset, kokonaiset työyhteisöt, asuinalueet tai laajat ihmisjoukot, kohtaavat kriisin samanaikaisesti. Näin on käynyt esimerkiksi kouluampumisten, terroriiskujen tai luonnonkatastrofien yhteydessä.

Äkillisen kriisin vaiheet

Äkillinen kriisi käynnistää elimistössä automaattisesti sekä **fyysisiä että psyykkisiä stressireaktioita**, joiden tarkoituksena on suojata mieltä liialta järkytykseltä ja antaa aikaa sopeutumiseen. Vaikka kriisin herättämät voimakkaat tunteet saattavatkin pelästyttää, ne ovat osa ihmislajin biologista perimää, henkiinjäämisen vaistoa.

Kriisiin reagoiminen on osittain yksilöllistä. Siihen vaikuttavat muun muassa persoonallisuus, kehitysvaihe, aikaisemmat elämänkokemukset sekä asiaan liittyvät tiedot ja taidot. Yksilöllisistä eroista huolimatta äkillisen kriisin kohtaamisessa on usein havaittavissa **sokki-, reaktio-, työstämis-** ja **uudelleen suuntautumisvaiheet.**

Kriisityyppi	Mikä saattaa aiheuttaa?	Tyypillisiä piirteitä
Äkillinen kriisi	• odottamaton, mieltä järkyttävä tapahtuma • esim. liikenneonnettomuus, läheisen kuolema, väkivaltatilanne, henkirikos	• etenee usein vaiheittain • voi aiheuttaa psyykkisen trauman tai posttraumaattisia stressireaktioita (s. 34)
Kehityskriisi	• kasvamisen, kehityksen ja vanhenemisen mukana tulevia siirtymävaiheita, jotka kuuluvat elämään • esim. murrosikä, lapsen syntymä, muutto uudelle paikkakunnalle, vaihdevuodet, eläkkeelle siirtyminen	• aiheuttavat luopumista jostakin aikaisemmasta tilanteesta ja pakottavat sopeutumaan uuteen • joskus voi olla kyse jopa iloisesta ja odotetusta tapahtumasta
Elämän kriisi	• toistuva tai pitkäkestoinen rasitustilanne • esim. vakava, krooninen sairaus, jatkuva koulukiusaaminen, perheväkivalta, koulu- ja työuupumus, syömishäiriö, masennus	• etenee hitaasti, vaikea itse tunnistaa • jatkuessaan pitkään saattaa johtaa fyysiseen tai psyykkiseen sairastumiseen • saattaa johtaa romahtamiseen

Esimerkkejä ihmisen tavasta reagoida psyykkisesti ja fyysisesti äkilliseen kriisiin

Äkillisen kriisin vaihe	Mielen reaktio	Kehon reaktio	Merkitys/Seuraus
Sokkivaihe ”Ei voi olla totta!” • alkaa heti, kestää tunneista muutamaan vuorokauteen	• epäusko • epätodellinen ja ulkopuolinen olo • tunteet eivät vielä ota valtaansa • käyttäytyminen yllättävän rauhallista • ajantaju hämärtyy, usein hidastuu	• stressihormonien erittyminen lisää fyysistä suorituskykyä • myös aisteissa tapahtuu lyhytaikaisia muutoksia: näkökenttä kaventuu, kuuloaistimukset heikkenevät, kipukynnys kasvaa	• henkiinjäämisen kannalta oleellisen toimintakyvyn turvaaminen • suojaa mieltä tiedolta, jota ei vielä pysty käsittelemään • myöhemmin voi olla vaikea muistaa tapahtumien kulkua
Reaktiovaihe ”Mitä tapahtui? Miksi?” • kestää tavallisesti muutamista viikoista muutamiin kuukausiin	• voimakkaat tunnereaktiot tyypillisiä: vihaa, pelkoa, ahdistusta, epätoivoa, syyllisyyttä/syyllistämistä • tapahtumat ovat koko ajan mielessä • flashbackit eli muistitakautumat tyypillisiä	• väsymys • vapina • pahoinvointi • ruokahaluttomuus • univaikeudet • voimattomuus	• mieli pääsee työstämään järkyttäviä tapahtumia vasta, kun mahdollinen hengenvaara on ohi • tapahtumien järkyttävyys työntyy tajuntaan • voimakkaat tunnereaktiot ovat pyrkimystä pitää musertava suru loitolla
Työstämisvaihe ”Miten selviän?” • kestää tavallisesti muutamista kuukausista noin vuoteen	• puhumisen tarve usein vähenee • monet kokevat tarvetta olla yksin (vaarana masennus) • haastavien tunteiden (surun, pelon, katkeruuden) työstämistä • muisti- ja keskittymisvaikeudet tyypillisiä	• fyysiset oireet vähenevät • ”fyysisesti läsnä, henkisesti poissaoleva”	• tapahtuneen hyväksyminen vaatii aikaa • muutoksen vaikutus omaan elämään koetaan aina ”uudelleen” vuoden eri tapahtumien yhteydessä • erilaisten selviytymistaitojen omakohtaista harjoittelua • asteittaista sopeutumista tilanteeseen
Uudelleen suuntautumisvaihe ”Elämä kantaa.” • tämän vaiheen saavuttaminen on hyvin yksilöllistä, voi viedä vuosia	• tapahtuma ei ole jatkuvasti mielessä ja sitä voi ajatella ilman pelkoa ja ahdistusta	• kehon fyysiset reaktiot ovat palautuneet normaaleiksi	• tapahtumat ovat muuttuneet osaksi omaa henkilöhistoriaa • elämä ei ehkä ole entisen kaltaista, mutta kriisi on opettanut elämästä jotakin olennaista • parhaassa tapauksessa kriisi on mahdollistanut muutoksen parempaan

Henkistä ensiapua ja tukea äkilliseen kriisiin

Kriisin kokenut tarvitsee läheisten apua selvitäkseen pahimman yli. Auttamistavat vaihtelevat kriisin vaiheiden mukaan:

- **Sokkivaiheessa** olevaa ihmistä ei saa jättää yksin. Rauhallinen **läsnäolo** ja ystävällinen **kosketus** luovat turvallisuuden tunnetta. Sanat ovat usein turhia, tärkeämpää on tarvittaessa **kuunnella**. Mikäli kriisin kokenut esittää kysymyksiä, niihin vastataan rehellisesti, sillä luottamuksen säilyttäminen on tärkeää. Lisäksi epätietoisuuden kestäminen on vielä vaikeampaa kuin surullisen uutisen kohtaaminen.

Pelastustoimen ammattilaiset varautuvat kriiseihin jo etukäteen koulutuksen, harjoittelun ja kriisisuunnitelmien avulla.

”Henkisen ensiavun KKK: **K**atsekontakti, **K**osketus ja **K**uuntelu”

- **Reaktiovaiheessa** ihminen tarvitsee tuekseen kärsivällistä **kuuntelijaa**, joka ymmärtää ja **hyväksyy vaihtelevat tunnekuohut**. Kaiken kokemansa lisäksi ihminen saattaa reagoida myös sellaiseen, mitä ei tapahtunut mutta olisi voinut tapahtua. Tunteiden ja ajatusten kertominen auttaa jäsentämään tapahtunutta. Kriisin kokenut voi myös tarvita **hoivaa** ja apua arjen askareisiin, kuten kaupassa käyntiin ja ruuanlaittoon.

- **Työstämisvaiheessa** sekavat tunnekuohut tasaantuvat ja ahdistus helpottaa vähitellen. Jäljelle jää haastavia tunteita, joista keskeisenä on usein suru. Suru on luopumista jostakin, joka on ollut itselle arvokasta, kuten terveys, läheinen ihminen tai ihmissuhde. Surun läpikäyminen on raskasta, siksi puhutaan surutyöstä. **Surutyö** on henkinen prosessi, jonka aikana luodaan muisto menetetystä. Esimerkiksi läheisen kuollessa luovutaan toisen henkilön fyysisestä läsnäolosta ja luodaan vainajaan uudenlainen suhde, joka toimii muistojen ja mielikuvien varassa. Muistot nostavat surun pintaan ja välillä suru tulvahtaa kuin aalto ylitse ja vie kaiken voiman. Toisaalta muistot myös helpottavat kaipausta ja on lohdullista tietää, ettei niistä tarvitse koskaan luopua, vaan niitä voi kantaa aina sydämessään mukana.

  Surutyön tukeminen vaatii auttajalta empaattista myötäelämisen taitoa ja herkkää tilannetajua. Jokainen suree omalla tavallaan, mutta sureva tarvitsee myös läheistä jakamaan surukokemustaan. Yhdessä **muisteleminen** ja erityiset **surурituaalit**, kuten kynttilän sytyttäminen ja haudalla käynti, usein auttavat surevaa. Koska surevan ajatukset suuntautuvat menneisyyteen, on tärkeää lempeästi rohkaista ylläpitämään päivärutiineja: syömistä, ulkoilua ja nukkumista.

- **Uudelleen suuntautumisen vaiheessa** ihmisen katse viimein siirtyy menneestä tulevaan. Silloin hän saattaa hyötyä vertaistuen antamasta **rohkaisusta** tai saada kaipaamiaan uusia näkökulmia esimerkiksi **kuntoutuskursseilta**.

Lukkiutuneessa kriisissä toipuminen pysähtyy

Kriisistä toipuminen vie aina aikaa ja voimia. Noin 2/3 äkillisen kriisin kokeneista selviää tilanteesta omin voimin tai oman sosiaalisen turvaverkon tuella. Joskus äkillisen kriisin seurauksena kuitenkin syntyy **psyykkinen trauma**. Silloin kriisin työstämisen aiheuttama psyykkinen kipu ja stressi ovat ylittäneet ihmisen henkilökohtaisen sietokyvyn. Psyykkinen trauma on pitkäaikainen mielenterveyteen liittyvä haitta, joka estää kriisin vaiheiden läpikäymisen ja toipumisprosessi pysähtyy. Kriisistä toipuminen voi tällöin lukkiutua, mihin vaiheeseen tahansa.

Posttraumaattiset stressireaktiot (*Post-Traumatic Stress Disorder*) **eli PTSD-oireet** ovat esimerkki psyykkisestä traumasta. Ensimmäiset oireet alkavat tavallisesti muutaman kuukauden kuluttua traumaattisesta tapahtumasta. Tyypillistä on trauman uudelleen eläminen. Ahdistavat mielikuvat voivat nousta pintaan hyvin monenlaisten ärsykkeiden laukaisemina, sillä traumaattiset muistot tallentuvat osittain hajuina, ääninä, tuntemuksina tai erilaisina visuaalisina viesteinä.

Suru on vahva tunne, ja se saattaa vallata auttajankin. Silloin on hyvä tunnistaa omat rajansa ja muistaa, ettei toisen surua voi ottaa kantaakseen. Jokaisen on kohdattava se itse.

Tuntemukset voivat olla ahdistavan todellisia, ja ne herättävät voimakkaita pelkoja.

Hoitamattomat PTSD-oireet saattavat johtaa päihteiden väärinkäyttöön, väkivaltaiseen käyttäytymiseen, sosiaalisten tilanteiden pelkoon, masennukseen ja työkyvyttömyyteen. Käsittelemättömät traumat kuluttavat voimavaroja, heikentävät työkykyä ja vievät elämänilon. Näiden seurauksien ehkäisemiseksi onkin hyvä kääntyä ammattiauttajien puoleen.

Masennus vie ilon

Toisinaan ihminen on surullinen ja alakuloinen. Hän saattaa kokea **tilapäistä masentuneisuutta**. Se on terveen mielen normaali reaktiotapa pettymyksiin, menetyksiin, suuriin elämänmuutoksiin tai vaikkapa pitkään jatkuneeseen stressiin. Puhekielessä saatamme kutsua tätä ohimenevää alakuloisuuden tunnetta masennukseksi. Lääketieteessä **masennuksella** eli **depressiolla** tarkoitetaan kuitenkin sairautta, joka ei ole selitettävissä vain normaalilla mielialan heilahtelulla.

Monimuotoiset masennusoireet

Rajanveto terveen reaktion ja sairauden välillä ei ole aina helppoa. Esimerkiksi suru voi tuntua hyvin samankaltaiselle kuin masennus. Masentuneen ihmisen alakuloisilla ajatuksilla ei kuitenkaan ole kohdetta kuten surussa. Masentunut vain tuntee itsensä tyhjäksi ja avuttomaksi. Toisaalta, jos surutyö ei etene eikä surusta pääse irti, voi surukin kääntyä masennukseksi.

Depression oireet ovat monimuotoisia ja joskus vaikeasti tunnistettavissa. Potilas ei aina edes itse ole tietoinen tilastaan ja oireet saattavat jäädä myös läheisiltä huomaamatta. Terveydenhuollossa masennuksen tunnistamista on tehostettu. Lääkäri arvioi tilanteen huolellisen haastattelun perusteella.

Lääkäreille tarkoitetun ohjeiston eli käypä hoito -suosituksen mukaan depressiossa masennusoireet ovat jatkuneet yli kaksi viikkoa. Depressiopotilaan mieli on maassa suurimman osan aikaa. Asiat, jotka tuottivat ennen iloa ja mielihyvää, tuntuvat merkityksettömiltä ja olo on poikkeuksellisen väsynyt. Depressioon liittyy usein myös unihäiriöitä, muutoksia ruokahalussa ja keskittymisvaikeuksia. Sairaalloisesta masennuksesta kärsivä ihminen voi olla myös hidas ja unelias tai kiihtynyt ja helposti ärsyyntyvä.

Hoitamattomana depressiolla on taipumus pahentua. Masennus heikentää itseluottamusta. Jos ihminen ei näe mitään pakotietä ahdistavasta tilanteestaan, hän saattaa alkaa hautoa mielessään itsemurha-ajatuksia.

Masennuksen syyt

Masentunut henkilö ja hänen läheisensä tuntevat usein syyllisyyttä sairaudesta. Depressio ei kuitenkaan ole kenenkään omaa syytä. Sairauden taustalta löytyy tavallisesti useita eri tekijöitä, jotka vaikuttavat samanaikaisesti. Toisinaan syitä on vaikea löytää.

Sairaalloinen masennus näkyy aivojen toiminnassa, lähinnä aivojen väittäjäaineiden määrissä. Aivoissa toimii useita erilaisia välittäjäaineita, joiden tehtävä on siirtää aivoissa kulkevia viestejä hermosolusta toiseen. Eräs välittäjäaineista on serotoniini. Se vaikuttaa mielialaan, seksuaaliseen halukkuuteen ja ruokahaluun. Masennuspotilaiden aivoissa on normaalia **vähemmän serotoniinia**. Vielä ei olla varmoja siitä, onko välittäjäaineissa tapahtunut muutos syynä masennukseen vai aiheuttaako masennus muutoksen välittäjäaineissa. Lisäksi yli puolella masennuspotilaista on veressään tavallista **enemmän stressihormonia: kortisolia**. Jatkuva stressi ja kohonnut kortisolitaso johtavat stressin säätelyssä toimivan aivoalueen solujen vähenemiseen ja yliherkistymiseen. Monet masennusoireet johtuvat siis todellisista aivotoiminnan häiriöistä.

Eräitä esimerkkejä masennukselle altistavista ja siltä suojaavista tekijöistä		
	Altistavat tekijät	**Suojaavat tekijät**
Psyykkiset syyt	• vaikeat lapsuuden kokemukset: laiminlyönnit, väkivalta, hyväksikäyttö, hylätyksi tuleminen, koulukiusaaminen • jatkuva stressi, läheisen kuolema	• tunne siitä, että on tullut rakastetuksi ja hyväksytyksi • hyvä itsetunto • hyvät tunnetaidot
Sosiaaliset syyt	• koulu-/työpaikkakiusaaminen • ikätoveriryhmien ulkopuolelle jääminen • työttömyys, avioero • yksinäisyys	• turvalliset ja läheiset ihmissuhteet • luotettava ystävä • johonkin ryhmään kuuluminen (kaveriporukka, urheilujoukkue) • hyvät sosiaaliset taidot
Fyysiset syyt	• perinnöllinen alttius • lääkkeiden väärinkäyttö • eräät sairaudet, esimerkiksi diabetes • runsas alkoholinkäyttö • kaamosajan pimeys	• masennusta ei esiinny lähisukulaisilla • monipuolinen ravinto • säännöllinen liikunta • riittävä uni ja lepo

Masentavia lukuja

Suomessa joka viides sairastuu masennukseen jossain elämänsä vaiheessa. Depressiota ilmenee myös nuorilla. Kouluterveyskyselyn mukaan joka kymmenes lukioikäinen nuori kertoo kärsivänsä masennusoireista. Depressio onkin yhä useammin **opintojen keskeytymisen, sairausloman** tai **työkyvyttömyyden** syy. Yleisyytensä ja aiheuttamiensa haittojen takia depressiota voidaan nimittää kansantaudiksi.

On vaikea sanoa, onko itse depressio vuosien saatossa yleistynyt vai johtuvatko lisääntyneet sairauslomat ja työkyvyttömyyseläkkeet siitä, että sairaus tunnistetaan paremmin kuin ennen. Lisäksi ihmisten suhtautuminen sairauksiin on muuttunut. Aikaisemmin lääkärille hakeuduttiin lähinnä vain fyysisten vaivojen vuoksi, nykyään potilas uskaltaa kertoa myös psyykeen kivuista. Toisaalta myös työelämän koventuneet arvot ja tehokkuusvaatimukset saattavat lisätä sairauslomien tarvetta. Eräiden arvioiden mukaan elinkeinorakenteen painottuminen palveluammatteihin lisää masentuneisuutta. Ihmissuhde- ja asiantuntija-ammatit voivat olla fyysisesti keveitä, mutta psyykkisesti erittäin vaativia.

Itsetuhokäyttäytyminen on hätähuuto

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan omaa henkeä vaarantavaa käyttäytymistä. Se voi olla joko tiedostettua tai tiedostamatonta. Jos päämääränä ei ole

Masennus tulee yhteiskunnalle kalliiksi:

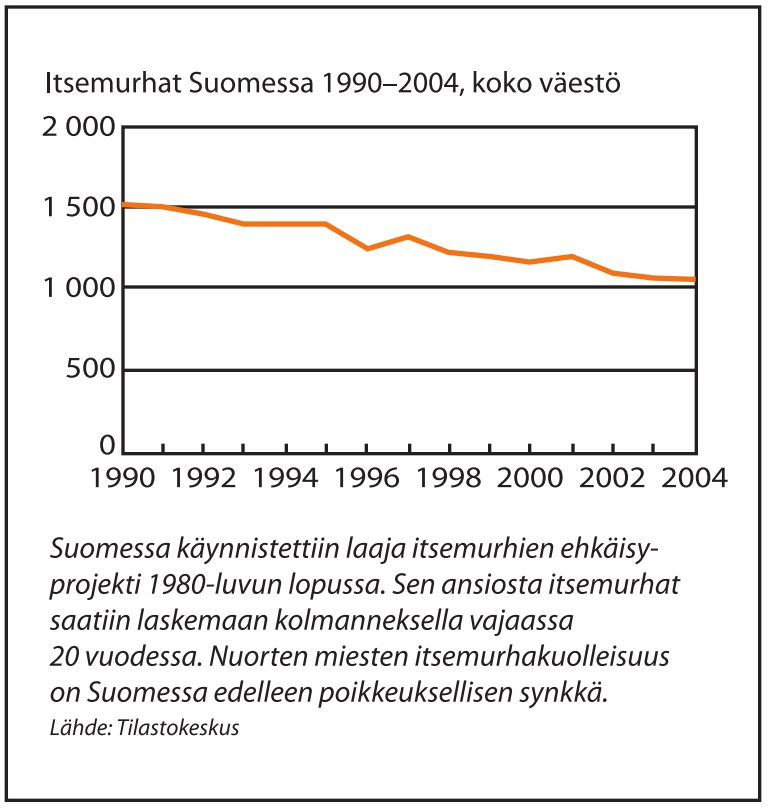
- Sairauseläkkeelle siirtyi masennuksen vuoksi lähes 4 500 työntekijää. Heistä selvästi yli puolet, noin 60 %, oli naisia.
- Vuoden lopussa masennusperäisiä eläkkeitä oli yhteensä noin 38 000 eli 14 % kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä.
- Masennuksen aiheuttamat työkyvyttömyyseläkemenot olivat lähes 500 miljoonaa euroa ja sairauspäivärahakustannukset 110 miljoonaa euroa.

Lähde: Oheiset tiedot on kerätty vuoden 2008 tilastoista.

itsensä vahingoittaminen, puhutaan **epäsuorasta itsetuhoisuudesta**. Se voi näkyä päihteiden sekakäyttönä, holtittomana hurjasteluna liikenteessä tai tarvittavan lääkityksen laiminlyöntinä. **Suoralla itsetuhoisuudella** tarkoitetaan tekoja, joihin liittyy halu kuolla.

Itsetuhoisuus ei ole sairaus, vaan pikemminkin oire jostakin. Ihminen toimii tuhoisasti, jos hän ei osaa käsitellä tuskan ja ahdistuksen tunteitaan. Ahdistus ajaa epätoivoisiin tekoihin. Ranteitaan viiltelevä nuori pyrkii fyysisellä kivulla pitämään henkisen kivun edes hetken loitolla. Joskus jokin yksittäinen tapahtuma saattaa laukaista itsetuhokäyttäytymisen, mutta itsemurha on kuitenkin monien tekijöiden summa.

Suomessa tehdään yli 1 000 **itsemurhaa** vuodessa. Kaikista itsemurhista noin 2/3 liittyy masennukseen ja 80 % on miesten tekemiä. Suomessa itsemurha on nuorten miesten yleisin kuolinsyy. Joka vuosi kuolee yli 100 nuorta oman käden kautta. **Itsemurhayrityksiä** arvellaan olevan 10–15 kertaa itsemurhia enemmän. Naiset yrittävät itsemurhaa useammin kuin miehet. Monet itsemurhayritykset tehdään päihtyneenä.



Suomessa käynnistettiin laaja itsemurhien ehkäisyprojekti 1980-luvun lopussa. Sen ansiosta itsemurhat saatiin laskemaan kolmanneksella vajaassa 20 vuodessa. Nuorten miesten itsemurhakuolleisuus on Suomessa edelleen poikkeuksellisen synkkä.
Lähde: Tilastokeskus

”Suomessa itsemurha on nuorten miesten yleisin kuolinsyy.”

Itsetuhoinen käyttäytyminen ja itsemurhan ajatteleminen ovat merkkejä avun tarpeesta. 15–19-vuotiailla nuorilla itsemurhaa koskevat ajatukset ovat yllättävän yleisiä. Usein ne menevät kuitenkin nopeasti ohi. Siitä huolimatta kaikkiin itsemurhaan liittyviin vihjauksiin pitää suhtautua vakavasti. Hätätapauksessa voi soittaa lähimpään terveyskeskukseen tai ohjata itsemurhaa pohtiva lääkärin vastaanotolle. Auttajan on kuitenkin syytä huomioida myös oma turvallisuutensa, sillä joskus psyykkisesti oireileva saattaa olla vaarallinen itsensä lisäksi myös muille. Useimmat itsemurhaa harkinneet ovat avun ja hoidon jälkeen onnellisia siitä, että ovat edelleen elossa.

Masennuksesta voi toipua

Depressiosta ei parane reipastumiskehotusten avulla, sillä masennuksessa ei ole kyse laiskuudesta tai välinpitämättömyydestä. Masennuspotilas tarvitsee **läheisten ymmärrystä, tukea**, ammattilaisen apua sekä aikaa toipumiseen. Tulokset näkyvät sitä nopeammin, mitä varhaisemmassa vaiheessa hoito aloitetaan. Depressiota voidaan hoitaa sekä **terapian** että **lääkityksen** avulla. Lääkityksessä ei ole kyse mielen keinotekoisesta piristämisestä tai puuduttamisesta, vaan aivojen oman välittäjäainetoiminnan normalisoimisesta. Lääkkeiden vaikutus alkaa näkyä vasta viikkoja kestävän hoitojakson jälkeen. Depressiosta toivuttaessa myös aivotoiminta korjautuu. Lääkitystä on kuitenkin jatkettava jonkin aikaa oireiden häviämisen jälkeen. Näin vähennetään masennuksen uusiutumisen riskiä.

Valtaosa masennuspotilaista hoidetaan perusterveydenhuollossa. Hoitoon hakeutuminen voi masennuspotilaalle olla erityisen vaikeaa, sillä sairaus vie voimat ja aloitekyvyn. Masentunut saattaa myös kokea häpeää ja huonommuutta, vaikka depressio on sairaus sairauksien joukossa. Masentunut tarvitsee usein läheisen tukea ja kannustusta lääkäriajan varaamiseen ja vastaanotolle menoon.

Syntynyt selviytyjäksi

Ihminen on perusolemukseltaan selviytyjä. Maailma onkin täynnä uskomattomia ja upeita selviytymistarinoita. Selviytymisen taitoja voi lisäksi kehittää ja harjoitella. Vaikeuksien keskellä yksinkertainen toimintasuunnitelma on avuksi.

Apua arkirutiineista ja selviytymismalleista

Toipuminen kriisistä tai masennuksesta lähtee liikkeelle pienin askelin. Ensimmäisenä tavoitteena on palauttaa usko oman elämänsä hallintakeinoihin: tartu **arkirutiineihin**, nouse sängystä, syö, käy kaupassa ja ulkoile. Levolle on syytä jättää riittävästi aikaa, sillä toipuminen kuluttaa valtavat määrät henkisiä voimavaroja.

Toipumista helpottaa, mikäli ymmärtää omia tunteitaan sekä kehonsa reaktioita. Selviytymisessä on tavallaan kyse omien ”tunteiden oikeasta annostelusta”. Se vaatii esimerkiksi rohkeutta kohdata kipeitä muistoja ja toisaalta välillä kykyä myös työntää vaikeudet pois mielestä.

Meillä kaikilla on omat luonteenomaiset **selviytymismallimme**. Mitä paremmin omat mallinsa tuntee, sitä helpompi on ottaa ne käyttöön tiukan paikan tullen. Tavallisesti ihmisellä on käytössään useita eri malleja samanaikaisesti. Joskus voi myös opetella uusia selviytymisen tapoja.

Turvaverkosta tukea

Vaikeuksien keskellä ei kannata vetäytyä yksinäisyyteen vaan hakea rohkeasti apua. **Turvaverkoksi** kutsutaan kaikkia niitä ihmisiä tai tahoja, joiden puoleen voimme kääntyä hädän hetkellä. **Läheiset ihmiset**, kuten perhe, sukulaiset ja ystävät, ovat osa jokaisen henkilökohtaista turvaverkkoa. Jokaisen kansalaisen turvaverkkoon kuuluu olennaisena osana myös monia **yhteiskunnan palveluita**, kuten terveydenhuolto, poliisi ja sosiaalitoimi.

Edellä mainittujen lisäksi Suomessa toimii lukuisia eri **järjestöjä**, jotka ovat kohdistaneet palvelunsa juuri avun tarpeessa oleville. Usein nimenomaan järjestöjen tarjoama **vertaistuki** on mo-

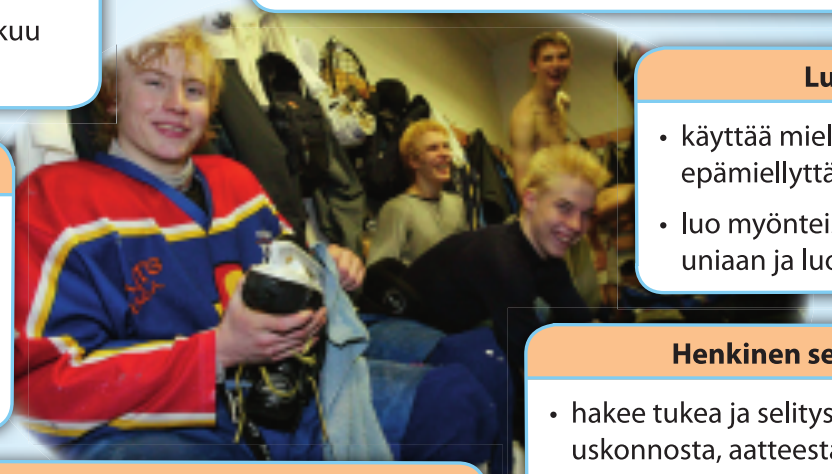
Erilaisia selviytymismalleja

Fysiologinen selviytyjä

- purkaa pahaa oloa liikkumalla ja urheilemalla
- pyrkii rentoutumaan, nukkuu paljon ja syö hyvin

Älyllinen selviytyjä

- kerää tietoa tapahtuneesta tai aiheesta, esim. sairaudesta
- pohtii asian eri puolia, pyrkii ymmärtämään ja saamaan kokonaiskuvan tilanteesta



Sosiaalinen selviytyjä

- osaa hakea ja vastaanottaa tukea läheisiltään, vertaisryhmästä tai ammattiauttajalta
- uskaltaa ja haluaa puhua kokemastaan järkytyksestä

Luova selviytyjä

- käyttää mielikuvitustaan paetakseen epämiellyttäviä tosiasioita
- luo myönteisiä mielikuvia, tulkitsee uniaan ja luottaa vaistoihinsa

Henkinen selviytyjä

- hakee tukea ja selitystä tapahtuneelle uskonnosta, aatteesta tai arvoista
- voi saada lohtua rukoilemalla

Tunteellinen selviytyjä

- näyttää tunteensa itkemällä ja nauramalla
- ilmaisee tunteitaan puheen, tanssin, musiikin tai piirtämisen avulla

Jokainen voi valita malleista ne, jotka sopivat itselle parhaiten.

nille erittäin tärkeä henkisen tuen muoto. Se perustuu samankaltaisten elämänvaiheiden tai kokemusten läpikäyneiden ihmisten tasavertaiseen ajatustenvaihtoon. Vertaistukiryhmässä ihminen kokee usein tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi paremmin kuin muiden kanssa. Vertaistukiryhmään kuuluvien selviytymistarinat luovat vaikeuksien keskelle uutta toivoa.

Voimaa menneestä ja tulevasta

Jokaisella ihmisellä on oma elämäntarinansa. Eletty elämä on se pohja, jolle rakennamme uutta. Taitava selviytyjä löytää omat kykynsä ja oppii käyttämään vahvuuksiaan. Lisäksi hän kääntää elämänkokemukset edukseen. Vaikeuksien ja epäonnistumisten kautta voi saada **selviytymisen kokemuksia**, jotka lujittavat itseluottamusta: ”Jos selvisin tästä, selviän mistä tahansa.”

Eräänlaisena selviytymisen merkkinä voi pitää sitä, että kokee oman elämänsä merkityksellisenä. **Merkityksellisyyden tunne** nousee usein läheisistä ihmissuhteista, opiskelusta, työstä ja tulevaisuuden suunnitelmista. Vaikeuksien keskellä kannattaa vaalia **unelmia**. Haaveet kannattelevat vaikeiden aikojen yli.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- Kuntien kriisiryhmät ja -keskukset
- Suomen Mielenterveysseuran SOS-keskuksen Valtakunnallinen kriisipuhelin
- Vertaistukea esim. osoitteista: www.tukinet.net, www.mielimaasta.fi, www.surunauha.net
- www.punainenristi.fi
- www.traumaterapiakeskus.com

TIIVISTELMÄ

VAIKEUKSIA JA APUA

ERILAISIA KRIISEJÄ

Äkillinen kriisi
- yllättävä

Kehityskriisi
- ikä

Elämänkriisi
- pitkäkestoinen

ÄKILLISEN KRIISIN VAIHEET

	Sokki →	Reaktio →	Työstäminen →	Uusi suunta
MITEN AUTTAA?	Henkinen KKK • katsekontakti • kuuntelu • kosketus	• kuuntelu • ymmärrys • hoiva	• muistelu • surutyön tekeminen • surурituaalit	• rohkaisu • vertaistuki • kuntoutuskurssi

MASENNUS
- vaikea tunnistaa
- monimuotoiset oireet
- Suomessa yleinen: joka viides sairastuu jossain elämänsä vaiheessa

SEURAUKSIA
- elämän ilo ja merkitys katoaa
- opinnot keskeytyvät / työkyvyttömyys
- itsetuhoisuus

MITEN AUTTAA?
- läheisten tuki
- terapia
- lääkitys

SELVIYTYMISEN TAITOJA

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Vertaile seuraavia käsitteitä toisiinsa

a. äkillinen kriisi – elämän kriisi

b. psyykkinen trauma – posttraumaattiset stressireaktiot

c. epäsuora ja suora itsetuhoisuus

d. sosiaalinen selviytyjä – älyllinen selviytyjä

e. turvaverkko – vertaistuki

2. Kollektiivinen suru

a. Mitä kollektiivisen surun aiheuttamia tragediauutisia itse muistat?

Valitse niistä yksi.

b. Muistako, missä olit tai miten sait kuulla tapahtuneesta?

c. Miten asiaa käsiteltiin mediassa?

d. Mitä tunteita uutinen sinussa herätti?

e. Mitä ajattelet tragediasta nyt?

3. Masennus on hankala elämänkumppani

Tutustu masennusoireisiin ja selviytymisen taitoihin.

a. Pohdi, miksi masentuneen on vaikea toipua omin avuin.

b. Tee luettelo syistä, miksi masentuneen pitää hakeutua hoitoon.

4. Itsemurhat vaikeasti lähestyttävä aihe

a. Tutki oheista kampanjajulistetta. Pohdi viestin kohderyhmää, kampanjajulisteiden tehoa ja viestin merkitystä suomalaisessa yhteiskunnassa.

b. Suunnittele itsemurhien ehkäisykampanjajuliste, jonka kohderyhmänä ovat nuoret.

5. Lopullisia päätöksiä

Pohdi itsemurhaa eettisenä kysymyksenä. Onko ihmisellä oikeus päättää oman elämänsä loppumisesta? Esitä näkemyksiä asian puolesta ja sitä vastaan.

6. Selviytymistarinoita

Jokainen on kuullut selviytymistarinoita. Ne voivat liittyä kauan sitten eläneisiin historian henkilöihin tai vaikkapa oman suvun vaiheisiin. Myös monet kirjat ja elokuvat kuvaavat ihmisten selviytymiskykyä. Kertokaa pienissä ryhmissä tarinoita toisillenne ja pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä.

a. Mitä tapahtui?
Mikä teki tilanteesta niin vaikean?

b. Mitkä tekijät vaikuttivat selviytymiseen?

c. Mitä itse olisit tehnyt, ajatellut ja tuntenut vastaavassa tilanteessa?

d. Minkälaiset luonteenpiirteet auttavat selviytyjää?

HelsinkiMission vanhuskampanja vuodelta 2005

Elämää yhdessä

SIVU

5 Parisuhteesta perheeksi 42
Parisuhteen vaiheet 42
Parisuhteen haasteita 45

6 Vanhemmuus 52
Kasvu vanhemmuuteen 52
Särkyviä suunnitelmia 56
Kuka on lapsen isä… ja kuka äiti? 60

7 Valta ja raha vääristävät seksin 62
Seksi vallan välineenä 62
Vain muistamalla voi unohtaa 66
Kaupallista seksiä 67

8 Seksuaaliterveys 70
Haavoittuva seksuaaliterveys 70
Seksuaaliterveyden edistäminen 73

5 PARISUHTEESTA PERHEEKSI

Mikä ero on rakastumisella ja rakastamisella?

Miten saada parisuhde toimimaan?

Miten parisuhde vaikuttaa terveyteen?

Miten parisuhteeseen vaikuttaa käsitys itsestä ja muista?

Miksi perheväkivallasta vain pieni osa tulee poliisin tietoon?

Parisuhteen vaiheet

Rakastumisen huumaa

Ihmisellä on perustarve tulla rakastetuksi ja tuntea rakkautta. Useimmat kaipaavat kumppania, joka voi karkottaa yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteen. Toiset löytävät rakkauden yllättäen, monilla sopivan kumppanin etsiminen kestää vuosia. Jotkut eivät rakastu koko elämänsä aikana. Eräät kokevat useita rakastumisia.

Rakastuminen on vahva tunne, jota on harjoiteltu aikaisempien ihastumisten avulla. Rakkaus saa koko maailman näyttämään erilaiselta. Olo on epätodellisen onnellinen. Ajatukset pyörivät vain rakastetussa. Kaikki muu tuntuu merkityksettömältä: opiskelu, työnteko, joskus jopa syöminen. Rakastumiseen liittyy voimakas yhteenkuuluvuuden tunne, jolloin jopa minuuden rajat järkkyvät. Yhdessä ollaan kokonaisia, mutta erillään jollakin tavoin vajaita. Ero rakastetusta aiheuttaa kaipuuta, ja epäilys kumppanin tunteista herättää epävarmuutta.

Rakastuessa rakkauden kohde nähdään täydellisenä ja virheettömänä. Jos jokin pieni ”virhe” huomataan, sekin muuttuu viehättäväksi yksityiskohdaksi, joka vain korostaa muuta täydellisyyttä. Osittain täydellisyys on totta, sillä rakastetuksi tuleminen nostaa ihmisestä esiin parhaat puolet. Haluamme vaistomaisesti olla rakkauden arvoisia. Osittain täydellisyys on kuviteltua, sillä suhteen alussa emme tunne toista vielä kokonaan. Puuttuvat osat täydennetään omilla mielikuvilla ihannekumppanista. Lisäksi rakkauden tunne on niin voimakas, että paljon jää myös huomaamatta. Rakkautta sanotaankin sokeaksi.

Rakastuminen on kuin huumetta, joka sekoittaa aivot ja hormonitoiminnan. Rakastunut elää aluksi ylivirittyneessä tilassa: kortisolin eli stressihormonin taso nousee, jolloin nukkuminen on vaikeaa. Lyhyistä yöunista huolimatta rakastunut ei koe väsymystä ja mieliala pysyy korkealla, sillä aivoissa on runsaasti mielihyvään liittyviä välittäjäaineita, kuten serotoniinia ja dopamiinia.

”All you need is love”

Yhdessä ja erillään

Rakastumisen huuma kestää yleensä puolesta vuodesta kahteen vuoteen, jonka jälkeen aivot ja hormonitoiminta palaavat takaisin normaalitilaan. Tällöin parisuhde on siirtymässä uuteen vaiheeseen, jota voisi nimittää itsenäistymisvaiheeksi.

Itsenäistymisvaiheen aikana pari etsii sopivaa tasapainoa yhdessä ja erillään ololle. Myös erillisyys on tärkeää, sillä liian tiivis suhde muuttuu vähitellen ahdistavaksi. Toisen ja omien tarpeiden yhteen nivominen vaatii neuvotteluja. Joskus neuvottelut muuttuvat riidoiksi. Samalla opitaan tuntemaan toisesta piirteitä, jotka ärsyttävät tai joista ei pidä. Ne jäivät rakkauden huumassa huomaamatta. Kuva toisesta muuttuu realistiseksi.

Itsenäistymisvaihe voi olla parisuhteen ensimmäinen kriisi. Monille tulee tarve muuttaa kumppani omien odotusten kaltaiseksi. Toisen ihmisen pitäisi siis muuttua jollakin tavoin, jotta itse olisi onnellinen. Tämänkaltainen ajattelu on yleistä, mutta sen lähtökohta on väärä: omaa onnellisuutta ei voi siirtää toisen vastuulle. Vaikka parisuhde voi onnistuessaan luoda erinomaiset edellytykset onnellisuudelle ja vaikka kumpikin voi tehdä parisuhteen onnistumisen hyväksi paljon, vastuu omasta hyvinvoinnista on aina ihmisellä itsellä.

Rakkauden huuman kadottua monet alkavat epäillä valintaansa ja pelkäävät tunteen arkipäiväistymistä. Joku kokee tämän vaiheen niin uhkaavana, ettei ole valmis jatkamaan. Silloin parisuhteet päättyvät kerta toisensa jälkeen eroon ja ihminen palaa etsimään uutta rakastumisen kokemusta.

Rakastamisen taito

Itsenäistymisvaihe on kuitenkin välttämätön, jotta rakastuminen voi syventyä rakkaudeksi. Rakastuminen on helppoa, sillä sen valtaan joudutaan (*fall in love*). **Rakastaminen** puolestaan vaatii ylläpitoa – yhdessä elämisen taitoa arjessa. Rakastaminen on rakkauden jatkumista, vaikka itsestä ja kumppanista on opittu ”huonotkin” puolet

Toimiva parisuhde

Rakkauden rakennusaineet	Miten pitää yllä?
Psyykkinen läheisyys • ”sielunkumppanuus” • yhteiset arvot • toisen ja itsensä kunnioittaminen ja arvostaminen	**Keskustele ja kuuntele** Puhe on suhteen liima. Kertokaa toisillenne päivän tapahtumista, ajatuksistanne, toiveistanne, suunnitelmistanne ja tunteistanne. Kummankin tulee tuntea tulevansa aidosti kuulluksi. Kuuntelemalla voi osoittaa kiinnostustaan. Vaikeitakaan aiheita ei tarvitse vältellä, sillä vaikeneminen etäännyttää tehokkaammin kuin riidat. On tärkeää oppia sanomaan, mitä haluaa ja mitä ei.
Fyysinen läheisyys • intohimo • seksuaalinen vetovoima • hellyys • suukottelu	**Helli hellyyttä, iloitse seksistä** Katseitten kohtaaminen, hellä taputus ohi kulkiessa, halaukset ja suukot pitävät yllä fyysistä läheisyyttä arkisen kiireen keskellä. Myös seksi on olennainen osa parisuhdetta. Vaikka intohimon tunteet ajan kuluessa tasoittuvatkin, seksi usein paranee luottamuksen lujittuessa. Kiireettömyys, romantiikka, avoimuus ja leikkimielinen kokeilunhalu auttavat virittämään eroottisia tunteita.
Sitoutuminen • rehellisyys • luottamus • huolenpito ja vastuu	**Rakastaminen on valinta, joka näkyy sitoutumisena** Sitoutuminen parisuhteeseen herättää turvallisuuden tunteen ja luottamuksen suhteen jatkumiseen. Sitoutuminen näkyy tekoina: se on huolenpitoa, vastuun jakamista, toisen tarpeiden huomioimista ja auttamista. Sitoutuminen on halua pitää yhtä vastoinkäymisistä huolimatta.
Henkinen kasvu ja kehitys • mahdollisuus käyttää omia kykyjään ja luovuuttaan • hyväksyy iän tuomat muutokset kehossa ja käyttäytymisessä osana elämää	**Hyväksy muutos osaksi elämää** Sitoutumisesta huolimatta ihmisen pitää saada kokea elämänsä mielekkääksi myös parisuhteen ulkopuolella. Jokaisella tulee olla oikeus henkiseen kasvuun ja kehitykseen. Sitoutuminen ei tarkoita omasta minuudesta luopumista, sillä itsensä kadottaminen tuhoaa suhteen varmasti. Toimivassa parisuhteessa kumpikin joustaa ja mukautuu toisen muutokseen. Henkinen kasvu vahvistaa itsetuntoa, ja vahva itsetunto syventää kykyä rakastaa.

ja rakkauden huuma haihtunut. Rakastamisen taito on vaivan arvoinen, sillä ihmiselle on äärimmäisen voimauttavaa tulla kohdatuksi ja rakastetuksi juuri sellaisena kuin hän on. Kumppanin pysyminen vierellä vaikeinakin päivinä luo turvallisuutta ja luottamusta, joka mahdollistaa inhimillisen kasvun ja suhteen kehittymisen elämän eri vaiheissa.

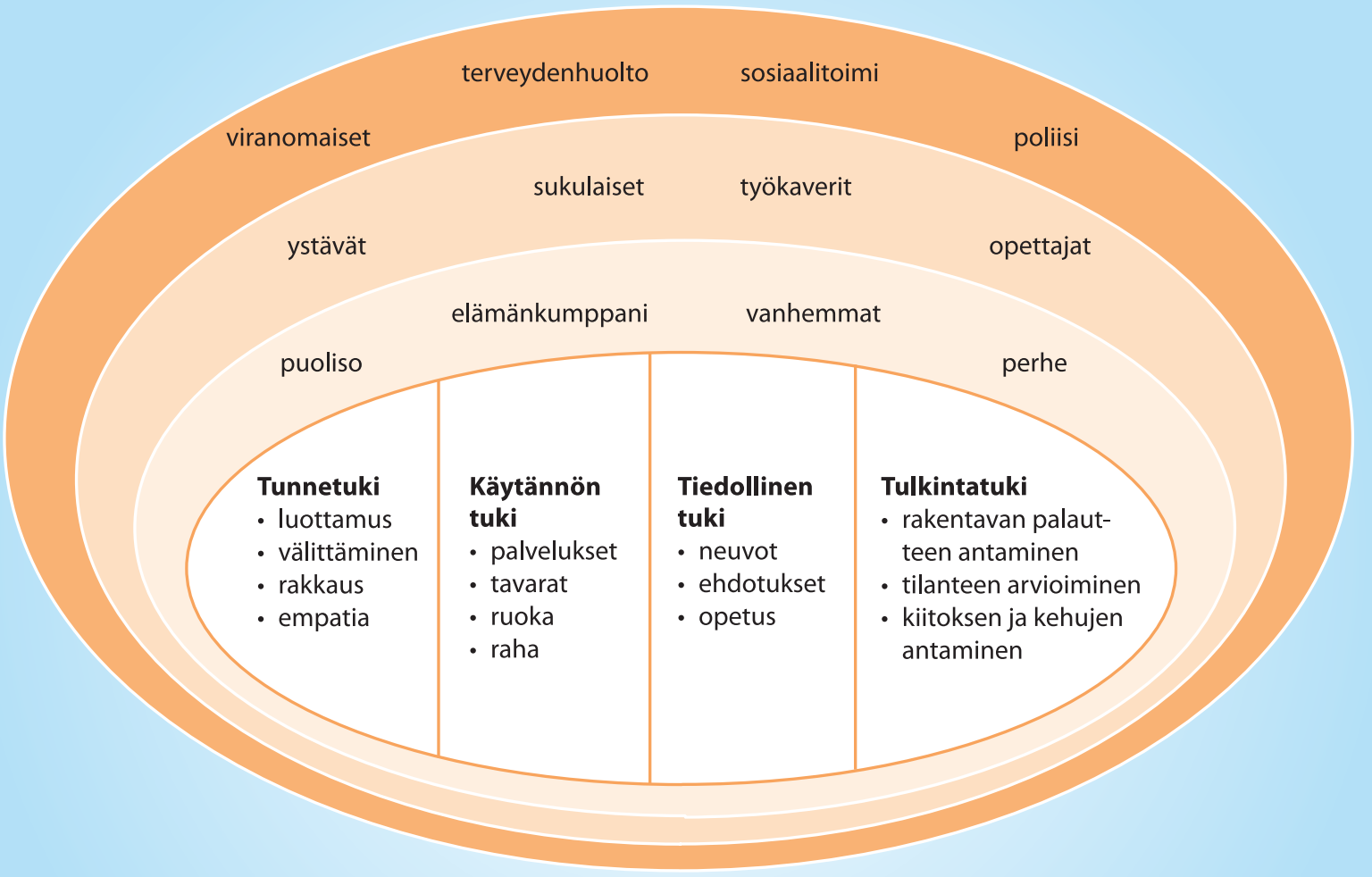
Rakkaus rakentuu psyykkisestä ja fyysisestä läheisyydestä, sitoutumisesta sekä mahdollisuudesta henkiseen kasvuun ja kehitykseen. **Toimivassa parisuhteessa** kumpikin osapuoli panostaa suhteeseen siten, että nämä rakkauden elementit säilyvät.

Parisuhde tukee terveyttä

Parisuhteen voimauttava vaikutus näkyy myös tilastoissa. Parisuhteessa (etenkin avioliitossa) elävät saavuttavat keskimäärin pidemmän eliniän ja ovat terveempiä kuin muut. Parisuhteen onkin todettu edistävän terveyttä, ehkäisevän sairauksia ja parantavan toipumismahdollisuuksia sairastuessa. Läheinen ihmissuhde suojaa esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudeilta, mielenterveyden häiriöiltä ja dementialta. Erityisen selkeästi parisuhteen suojaava vaikutus näkyy miehillä.

Terveysvaikutusten arvellaan aiheutuvan kumppaneiden toisilleen antamasta **sosiaalisesta tuesta**.

Sosiaalisen tuen muodot ja antajat



Kaikkein läheisimpien ihmisten, kuten puolison tai oman vanhemman, antama sosiaalinen tuki on merkittävintä ihmisen hyvinvoinnille, sillä se perustuu luottamukseen, todelliseen rakkauteen ja välittämiseen eikä velvollisuuden tunteeseen tai auttamisesta koituvan hyödyn tavoitteluun. Tasa-arvoisessa parisuhteessa sosiaalisen tuen antamiseen ja saamiseen liittyy kuitenkin tasapainopyrkimys: Mitä enemmän tukea antaa, sitä enemmän sitä voi odottaa saavansa. Mitä enemmän tukea on saanut, sitä enemmän sitä osaa myös antaa kumppanilleen. Sosiaalinen tuki on molempien terveyttä ja hyvinvointia tukeva voimavara. Toisaalta riittämätön tai väärinmitoitettu sosiaalinen tuki voi myös olla riski terveydelle.

Hyvässä parisuhteessa puolisot myötäelävät, kannustavat, lohduttavat ja auttavat toisiaan. He jakavat tietämystään ja toisinaan pyrkivät myös rajoittamaan tai karsimaan toistensa epäterveellisiä tapoja, kuten tupakointia tai liiallista alkoholinkäyttöä. Sosiaalinen tuki vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, tunteisiin ja mielialaan. Tunne, että on toiselle ihmiselle tärkeä ja tarpeellinen, kannustaa huolehtimaan omasta terveydestään.

Erilaisia perheitä

Parisuhteen jatkuessa nousee esille kysymys suhteen virallistamisesta ja perheen perustamisesta. Monet elävät aluksi **avoliitossa** ja **avioituvat** myöhemmin. Kaikille suhteen virallistaminen ei ole enää yhtä tärkeää kuin ennen eli osa jää avopareiksi. Samaa sukupuolta olevilla pareilla on mahdollisuus **rekisteröidä parisuhteensa**. Avoliitossa ja rekisteröidyssä parisuhteessa elävillä ei ole kaikkia samoja juridisia oikeuksia kuin avioliitossa. Eroja on esimerkiksi perimisoikeudessa.

Perhe on käsite, jonka kaikki ymmärtävät, mutta se on vaikea määritellä kaikkien hyväksymällä tavalla. Toisille kiinteä parisuhde on perhe, mutta monien mielestä vasta lapsi tekee parisuhteesta perheen. Joskus perheeseen luetaan kuuluvaksi vanhempien ja lasten lisäksi myös isovanhemmat ja jopa lemmikit. Erään määritelmän mukaan perhe on kokonaisuus, jonka jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan ja vaikuttavat vastavuoroisesti toisiinsa. Käsitys perheestä on vahvasti kulttuuri- ja aikasidonnainen.

Yleisin perhemalli Suomessa on edelleen **ydinperhe**. Siihen kuuluvat äiti, isä ja yhteiset lapset. Ydinperheen rinnalle on viime vuosikymmeninä tullut useita muita perhemalleja. **Yksinhuoltajaperheessä** lapset elävät toisen vanhempansa luona. Syynä voi olla vanhempien ero tai toisen vanhemman kuolema. **Uusperheessä** joko äidillä, isällä tai molemmilla on lapsia aikaisemmasta parisuhteesta. Näiden lisäksi uusperheessä voi olla myös yhteisiä lapsia. **Sateenkaariperheillä** tarkoitetaan lapsiperheitä, joissa vanhempien parisuhde ei perustu heteroseksuaalisuuteen. Homo- ja lesboparisuhteissa vanhemmat ovat samaa sukupuolta. Sateenkaariperheen vanhemmat voivat olla myös eri sukupuolta, kuten bi- tai transsukupuolisilla. Sateenkaariperheet ovatkin keskenään hyvin erilaisia. Koska perhemalleja on nykyään useita erilaisia, parit voivat rakentaa sen omista lähtökohdistaan itselle sopivaksi. Ei siis ole yhtä oikeaa tapaa elää parisuhteessa ja muodostaa perhettä.

> ”Tunne, että on toiselle ihmiselle tärkeä ja tarpeellinen, kannustaa huolehtimaan omasta terveydestään.”

Parisuhteen haasteita

”*Kaikki onnelliset perheet ovat toistensa kaltaisia, jokainen onneton perhe on onneton omalla tavallaan.*”
Leo Tolstoi

Erään pessimistisen sanonnan mukaan parisuhteita on kolmenlaisia: vaikeita, erittäin vaikeita ja täysin mahdottomia. Vaikeuksia ei tule pelätä. Niitä on kaikilla pareilla – myös onnellisilla. Jokaisessa suhteessa on erimielisyyksiä, riitoja, pettymyksiä ja vieraantumisen kausia. Suhteen onnistumisen kannalta olennaista on se, miten vaikeuksiin suhtaudutaan, miten niistä päästään yli tai miten niiden kanssa opitaan elämään.

Monet vaikeudet voi nähdä elämään kuuluvina haasteina, joiden avulla suhde kehittyy ja syvenee. Liittoa lujittavat vaikeudet antavat voimakkaan yhdessä selviämisen tunteen. Osa

ongelmista saattaa kuitenkin olla niin vaikeita, ettei niitä voi ratkoa tai niiden kanssa ei yksinkertaisesti kuulu oppia elämään. Jokaisen on itse päätettävä, onko kyse ”vaikeasta” vai ”täysin mahdottomasta” parisuhteesta.

Lapsuus kulkee mukana

Varhaislapsuuden läheiset ihmissuhteet vaikuttavat keskeisesti **kykyymme luoda kiintymyssuhteita**. Lapsuudessa saatu rakkaus ja turvallisuus auttavat kokemaan itsensä rakastamisen arvoisena ja läheiset ihmiset turvallisina ja luotettavina. Mitä terveempi itsearvostus ihmisellä on, sitä kykenevämpi hän on rakastamaan muita ja kokemaan rakkaussuhteensa tyydyttävänä.

> ”Lapsuudessa saatu rakkaus ja turvallisuus auttavat kokemaan itsensä rakastamisen arvoisena.”

Toisaalta lapsuuden turvattomuus ja läheisten rakastavien ihmissuhteiden puute ennustaa vaikeuksia myöhemmissä kiintymyssuhteissa. Parisuhdetta on vaikea saada toimimaan, jos itseään tai kumppaniaan tarkastelee enimmäkseen kielteisessä valossa. Vaikeinta on niillä, jotka suhtautuvat sekä itseensä että kumppaniinsa kielteisesti. Silloin parisuhdetta leimaa pelokkuus ja on vaikeaa elää onnellisena toisen kanssa tai toista ilman. Jos lapsuudessa on oppinut kielteisen suhtautumismallin, voi tietoisesti pyrkiä muuttamaan omaa suhtautumistaan itseensä ja muihin. Rakastavan ja ymmärtävän puolison tai läheisen ystävän seura voivat auttaa. Parhaimmillaan parisuhde antaa ihmiselle mahdollisuuden työstää lapsuudessa keskenjääneitä tai puutteellisia kokemuksia.

Vanhemmilta saamansa rakkauden lisäksi lapsi seuraa jo pienestä pitäen vanhempiensa käyttäytymistä ja keskinäistä parisuhdetta. Jokaiselle lapselle mallioppiminen on tärkeää. Ihminen saattaa toistaa omassa parisuhteessaan lapsuudessa omaksuttuja malleja, vaikka ei sitä aina tiedostakaan. Tämä on osa sukupolvilta toiselle siirtyvää **sosiaalista perintöä**. Näissä perinteissä peilautuvat arvot ja asenteet esimerkiksi kumppania ja myöhemmin myös omia lapsia kohtaan.

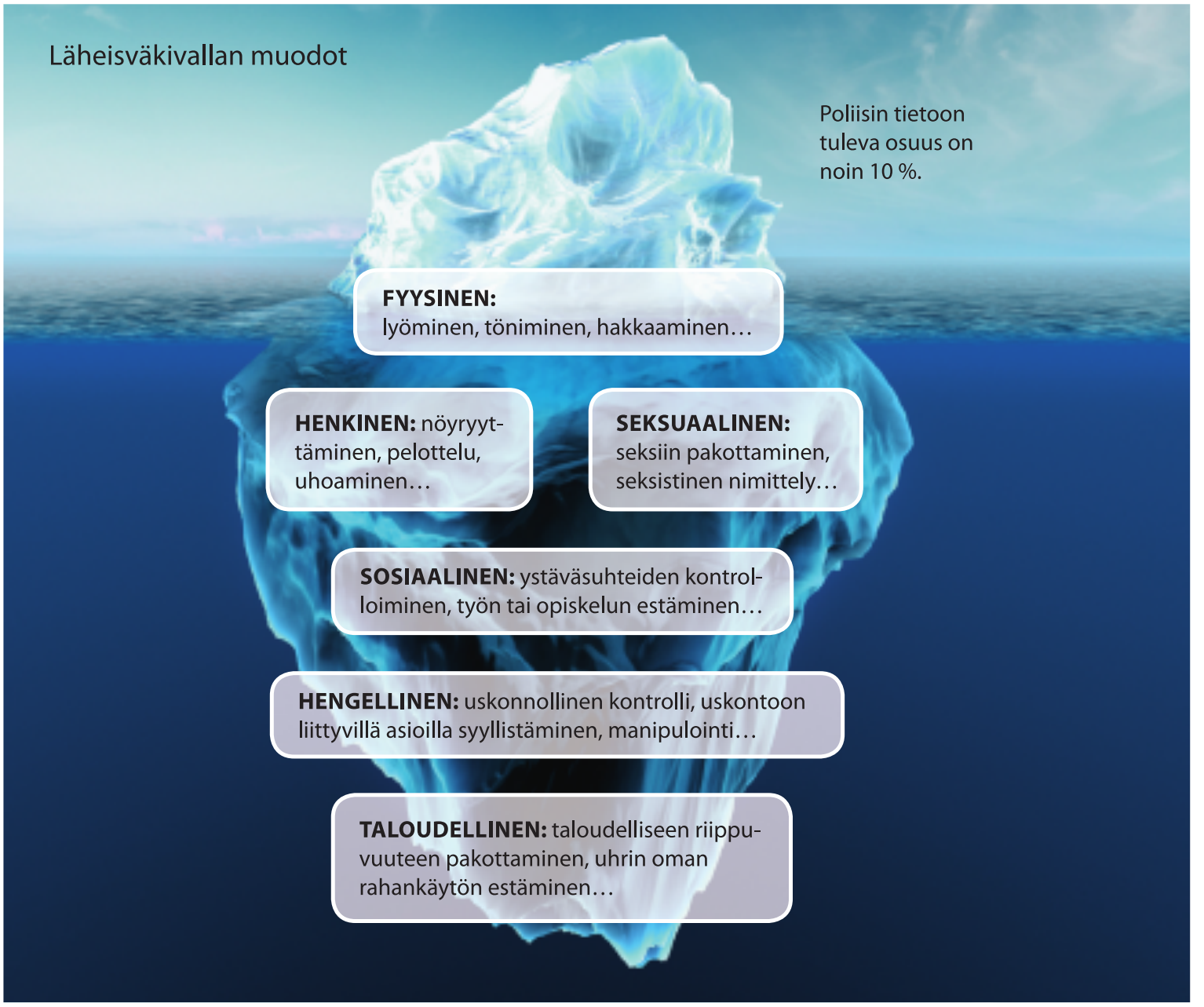
Parisuhde- ja perheväkivallan kierre katkaistava

Joissakin parisuhteissa ristiriidat, pettymykset ja oma pahoinvointi purkautuvat väkivaltana. Läheisessä ihmissuhteessa esiintyvää väkivaltaa voidaan kuvata monilla termeillä, esimerkiksi parisuhde-, perhe- tai lähisuhdeväkivaltana. Ne kertovat lähes samasta asiasta, mutta rajaavat ilmiötä eri tavoin: **parisuhdeväkivalta** kuvaa kahden aikuisen välistä tilannetta. **Perheväkivallassa** uhrina saattaa olla kuka tahansa perheenjäsenistä. **Lähisuhdeväkivalta** on termeistä laajin, ja se ottaa huomioon myös ex-kumppaneiden tai muiden läheisten henkilöiden tekemän väkivallan.

Läheisen tekemä väkivalta koetaan erityisen häpeällisenä ja näin siitä usein vaietaan, vaikka se on arkipäivää yllättävän monelle. Perheissä tapahtuvan väkivallan tarkkaa määrää onkin vaikea tietää. Joitakin viitteitä sen yleisyydestä saadaan esimerkiksi tutkimalla poliisille tulleiden kotihälytysten määrää. Vuonna 2006 lähes 18 000 hälytystä koski perheväkivaltaa. Omaa karua kieltään puhuvat myös **turvakoteihin** paenneiden määrät. Ensi- ja turvakotiliiton jäsenyhdistysten turvakodeissa asuu vuosittain noin 2 600 naista ja lasta. Miehiä niissä on noin 60 vuodessa.

Läheisessä ihmissuhteessa tapahtuva pahoinpitely on usein keskimääräistä raaempaa. Läheisväkivallan seurauksena meillä kuolee vuosittain 20–30 naista. Tekijä on tällöin joko entinen tai nykyinen kumppani. Naisiin kohdistuvat väkivaltakuolemat ovat Suomessa yleisempiä kuin muissa Länsi-Euroopan maissa. Luotettavien kansainvälisten vertailujen tekeminen on kuitenkin vaikeaa.

Viime vuosina perheväkivaltaa koskevien ilmoitusten määrä on Suomessa kasvanut. Epäselvää on kuitenkin se, missä määrin kyse on väkivallan lisääntymisestä ja missä määrin ilmoituskynnyksen madaltumisesta. Erityisesti lapsi- ja



> ”Väkivaltaisessa parisuhteessa elää noin joka viides nainen.”

miesuhrien määrät näyttävät kasvaneen. Kuitenkin sekä parisuhde- että perheväkivallan uhrina on useimmiten nainen: pahoinpitelyistä noin 70 % kohdistuu naisiin, 15 % lapsiin ja 15 % miehiin. Joka päivä 250 naista joutuu Suomessa fyysisen pahoinpitelyn uhriksi parisuhteessaan eli yksi joka kuudes minuutti. Väkivaltaisessa parisuhteessa elää noin joka viides nainen. Väkivaltaa esiintyy eniten nuorissa liitoissa, hoitovapaalla tai äitiyslomalla olevilla sekä työttömillä.

Edellä kuvatut luvut ovat vain jäävuoren huippu. Ne kertovat lähinnä vain henkeä uhkaavasta fyysisestä väkivallasta. Parisuhde- ja perheväkivalta voivat olla kuitenkin myös näkymätöntä fyysisen väkivallan uhkaa tai psyykkistä väkivaltaa. Jo pelkkä väkivallan pelko tai jatkuva huomiotta jättäminen, nöyryyttäminen, kohtuuttoman kontrolloiva käytös voivat muuttaa perheen ilmapiirin ahdistavaksi.

Perheväkivalta etenee usein saman kaavan mukaisesti: toistuvana syklisenä väkivallan kierteenä. Väliin jäävät rauhalliset kaudet luovat toivoa ja uskoa parisuhteen paranemisesta. Todellisuudessa väkivalta loppuu hyvin harvoin itsestään. Päinvastoin pitkittyessään perheväkivalta usein raaistuu ja toistuu yhä useammin. Vähitellen väkivallasta voi tulla käyttäytymismalli, jota pidetään normaalina, oikeutettuna ja sen vahingollisuutta vähätellään.

Väkivallan kierre jatkuu myös sukupolvelta toiselle. Aikuiset, jotka ovat lapsuudessaan kokeneet tai nähneet perheväkivaltaa, ovat muita alttiimpia joutumaan itse väkivallan uhreiksi tai tekijöiksi. Väkivaltainen käyttäytymismalli siirtyy usein isältä pojalle. Noin 40 % väkivaltaa lapsuudenkodissaan nähneistä miehistä on omassa parisuhteessaan ollut väkivaltainen puolisoaan kohtaan. Väkivaltaa lapsuudessaan kokenut nainen purkaa väkivaltaisuuttaan tavallisesti lapseen.

Perheväkivallassa ei vahingoitu vain pahoinpitelyn uhri vaan kaikki perheenjäsenet, ja siksi jokainen on avun ja tuen tarpeessa – myös lyöjä. Jotta väkivalta ei siirry sukupolvelta toiselle, on tärkeää tunnistaa lapsiuhrit ajoissa ja katkaista väkivallan kierre mahdollisimman nopeasti. Läheisväkivalta ei ole vain perheen sisäinen tragedia, vaan se aiheuttaa myös yhteiskunnalle terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja sekä mittavia taloudellisia kustannuksia. Vuosittain valtiolle ja kunnalle kertyy perheväkivallasta yli 90 miljoonan euron lasku. Läheis- ja perheväkivalta on ollut vuodesta 2005 sosiaali- ja terveysministeriön erityisen tarkkailun kohteena, ja useita ennaltaehkäisyyn liittyviä hankkeita on käynnistetty.

> ”Väkivaltainen käyttäytymismalli siirtyy usein isältä pojalle.”

Väkivallan kierre

Perheen ilmapiiri kiristyy

Puolisoon kohdistuu odotuksia, jotka jäävät toteutumatta. Tyytymättömyys ja erimielisyydet voivat purkautua uhoamisena, nöyryyttämisenä, tavaroiden rikkomisena, riitoina tai patoutua sisälle uhkaavaksi hiljaisuudeksi. Suhdetta kalvavaa erimielisyyttä ei kyetä käsittelemään keskustelemalla. Jännitys kasvaa.

Pahoinpitely

Raivokohtaus voi tulla täysin yllättäen. Tässä vaiheessa uhri usein syyttää itseään ja pohtii, mitä hän teki väärin. Väkivallan tekijä ei kuitenkaan tarvitse mitään syytä teolleen. Monesti väkivaltaiseen käyttäytymiseen liittyy päihteiden käyttöä. Jotkut väkivallantekijät saattavat jopa hakea alkoholista ”hyväksyttävää selitystä” teoilleen unohtaen, että väkivalta on aina tekijän valinta.

Katumuksesta lupauksiin

Raivokohtauksensa jälkeen väkivallantekijä monesti katuu tekoaan ja vannoo muuttuvansa. Uhri usein tarttuu lupauksiin kuin hukkuva oljenkorteen. Jonkin aikaa voi mennäkin hyvin, mutta ilman ammattiapua tilanne palaa vähitellen entiseen uomaan.

Eräitä esimerkkejä perheväkivallan ehkäisyyn	
WHO:n terveyden edistämisen periaatteet	**Toimenpide**
Terveysosaamisen kehittäminen	• Valistustyötä tasavertaisen parisuhteen puolesta on jatkettava. • Neuvoloissa, päiväkodeissa ja kouluissa on tehtävä jatkuvaa väkivallan vastaista asennekasvatusta. • Tietoisuutta lähisuhdeväkivallan vahingollisuudesta on lisättävä.
Yhteiskunnallinen päätöksenteko	• Lakeja säädettäessä huomioidaan sukupuolten tasa-arvoisuus. • Väkivalta on lain mukaan rangaistava teko. • Uhrille ja todistajille pitää osoittaa oikeusapua ja tarvittaessa suojelua. • Esimerkiksi lähestymiskiellon avulla voidaan pyrkiä estämään väkivallantekoja jo ennalta.
Terveyttä tukevat ympäristöt	• Erilaisten tukipalveluiden saavutettavuutta on parannettava aluesuunnittelun avulla esim. turvakotiverkostoa kehittämällä. • Poliisin toimintavalmiuksia on parannettava, esim. lähi- ja korttelipoliisit. • Eri toimijatahojen (poliisi, sosiaalitoimi, terveydenhuolto, oikeuslaitos) verkostoitumista on kehitettävä. On rakennettava kattava julkinen palveluverkosto väkivallan uhrien ja tekijöiden tukemiseksi.
Terveydenhuolto	• Terveydenhuollon ammattilaisille annetut toimintaohjeet pitää rakentaa yhtä selkeiksi kuin sydäninfarktia koskevat ohjeet. • Terveydenhuollossa toimivien koulutusta on kehitettävä, jotta väkivaltaa kokeneet lapset tunnistetaan. • Väkivaltaisissa perheissä asuvien lasten auttamista on tehostettava esim. lastensuojelun ja perheneuvoloiden avulla. • Turvakodeille ja perheneuvoloille on ohjattava riittävästi resursseja toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi.
Yhteisöllisyys	• Väkivalta ei ole perheen sisäinen asia vaan rikos, johon meillä kaikilla on velvollisuus puuttua. Jos epäilet väkivaltaa tuttavaperheissäsi, ota asia puheeksi ja kannusta avun hakemiseen. • Erilaisten vertaistukipalveluiden kehittäminen. • Terveys- ja lastensuojelujärjestöjen yhteistyön kehittäminen.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.turvakoti.net
- www.ensijaturvakotienliitto.fi

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

- www.lyomatonlinja.fi
- Kiireisissä hätätapauksissa:
  - yleinen hätänumeropäivystys 112
  - kaupungin tai kunnan sosiaalipäivystys

Ero uhkaa terveyttä

Joskus parisuhteen ongelmat kasvavat niin suuriksi, että paras ratkaisu on **ero**. Se on aina vaikea päätös ja iso muutos kaikille osapuolille. Ero herättää monia haastavia tunteita: syyllisyyttä, häpeää, pettymystä, katkeruutta ja vihaa. Parisuhde voi päättyä myös **puolison kuolemaan**. Sekä leski että eronnut joutuvat kohtaamaan luopumisen tuskan: heidän on luovuttava elämänkumppanista ja kumppanin kanssa yhdessä rakennetuista tulevaisuuden haaveista ja usein myös yhteisestä vanhemmuudesta, kodista, siviilisäädystä ja sosiaalisesta asemasta. Näin ollen parisuhteen päättyminen ei ole vain yksi tapahtuma vaan monien menetysten sarja.

Esimerkkejä parisuhteen päättymisen vaikutuksista terveyteen	
Fyysinen terveys	• Surutyön keskellä ihmisellä ei ole voimia huolehtia terveydestään. • Ruokahalu heikkenee. • Unettomuus on yleistä.
Psyykkinen terveys	• Unettomat yöt horjuttavat myös mielen tasapainoa. • Haastavien tunteiden käsittely kuluttaa henkisiä voimavaroja. • Keskittymis- ja työkyky heikkenevät. • Taloudelliseen tilanteeseen liittyvät huolet kuormittavat mieltä. • Uusi tilanne vaatii minäkuvan uudelleen rakentamista.
Sosiaalinen terveys	• Ystävyyssuhteet voivat joutua kovalle koetukselle: toiset eristäytyvät, toisilla on tarve puhua tilanteesta yhä uudelleen ja uudelleen. • Sukulaisilla saattaa olla vaikeuksia sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen. • Osa ystävistä karsiutuu pois, koska sosiaalinen verkosto on usein rakennettu yhdessä. • Perheenjäsenten suhde toisiinsa muuttuu.

Henkinen toipuminen parisuhteen päättymisestä kestää tavallisesti vuosia. Tänä aikana mieli ja keho joutuvat tavallista kovemman rasituksen kohteiksi. Parisuhteen päättymisen onkin todettu olevan selkeä riski terveydelle. Osa haitoista ilmenee vasta vuosien kuluttua.

Luopuminen nostaa esiin voimakkaat surun tunteet. Surun läpikäyminen eli **surutyö** vie aikaa ja voimia, mutta se auttaa päästämään irti siitä, minkä on peruuttamattomasti menettänyt. Surutyö on kipeiden tunteiden kohtaamista, niiden hyväksymistä ja läpikäymistä itselle luontevalla tavalla. Vähitellen suru hellittää, väistyy sivummalle ja antaa tilaa uusille tunteille – joskus jopa uudelle rakkaudelle. Tärkeää on kuitenkin antaa surulle aikaa eikä kiirehtiä uuteen parisuhteeseen, ennen kuin on siihen valmis, sillä läpikäymättömät tunteet kuluttavat voimavaroja ja nousevat pintaan jossain vaiheessa.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.eroperhe.net
- www.yyl.fi
- www.elatusvelvolliset.fi
- eroseminaarit

TIIVISTELMÄ

- Parisuhde on monille merkityksellisin aikuisten välinen ihmissuhde.
- Hyvään parisuhteeseen kuuluvat psyykkinen ja fyysinen läheisyys, sitoutuminen suhteeseen ja henkisen kasvun mahdollisuus.
- Hyvä parisuhde tukee terveyttä ja antaa elämäniloa.
- Riidat ja erimielisyydet ovat normaalia perhe-elämää – väkivalta ei.
- Myönteinen käsitys itsestä ja muista tukee parisuhteen onnistumista.
- Läheisväkivaltaan liittyy usein voimakkaita häpeän tunteita ja salailua, siksi vain pieni osa siitä tulee viranomaisten tietoon.
- Ero elämänkumppanista on riski terveydelle.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Miten seuraavat käsitteet eroavat toisistaan?

a. rakastuminen – rakastaminen

b. tunnetuki – käytännön tuki

c. parisuhdeväkivalta – perheväkivalta

d. ydinperhe – sateenkaariperhe

2. Kumppania etsimässä

Pohdi, miten kumppanin etsintä on muuttunut aikojen kuluessa. Miten elämänkumppani löydettiin isovanhempien aikaan? Entä nyt? Miten kumppanin etsintä näkyy mediassa? Anna esimerkkejä.

3. Parisuhteet mediassa

Nimeä ja kuvaile TV-sarjoja, joissa esiintyvä parisuhde on

a. hyvä eli puolisot nauttivat toistensa läheisyydestä, he osoittavat hellyyttä toisilleen, tukevat ja kannustavat toisiaan jne.

b. omaa etua (rahaa, valtaa tai täydellistä seksuaalista suorituskykyä) tavoitteleva, epätasa-arvoinen, alistava tai jopa väkivaltainen.

Kumpia, huonoja vai hyviä, parisuhteita TV-sarjoissa esiintyy enemmän? Pohdi, mitä vaikutuksia tällä voi olla käsityksiimme parisuhteesta.

4. Ota kantaa!

Monissa maissa on sananlasku, joka toteaa: ”Joka vitsaa säästää, se lastaan vihaa.” ”*Spare the rod and spoil the child.*”

Pohdi lapseen kohdistuvaa fyysistä kurittamista eettisestä näkökulmasta.

5. Tönäisyn päässä tragediasta

a. Vertaa kampanjajulisteen sitaateissa olevia tekstejä sivulla 47 olevaan kuvaan. Mitä väkivallan eri muotoja teksteistä löydät?

b. Miten kuva tukee viestin ymmärtämistä? Arvioi henkilövalintaa, kuvakulmaa, väritystä jne.

c. Arvioi iskulausetta. Mikä on sen sisältö? Onko se mielestäsi tehokas? Miksi?

d. Kerro mielipiteesi julisteen alareunassa näkyvästä kysymyksestä.

e. Missä oheinen juliste tavoittaisi parhaiten kohderyhmänsä? Perustele.

f. Käy www.kotirauhaa.fi-nettisivuilla ja kerro mielipiteesi sivustosta.

Väestöliitto toteutti yhteistyössä sidosryhmiensä kanssa vuonna 2008 Kotirauhaa-kampanjan naisiin kohdistuvaa parisuhdeväkivaltaa vastaan.

6. Draamatehtävä: Puhumalla paras

Jakautukaa ryhmiin.

a. Pohtikaa ryhmissä, mitkä ovat nuorille pareille tyypillisiä riidan aiheita.

b. Valitkaa yksi aiheista ja tehkää siitä lyhyt draamaesitys. Esityksessä tulevat korostetusti esille huonot sosiaaliset taidot, esimerkiksi keskustelun avaus ja ajoitus ovat harkitsemattomia, keskustelijat käyttävät runsaasti yleistyksiä ja sinä-viestejä.

c. Näytelkää draamat toisille ryhmille.

d. Jokaisen esityksen jälkeen pohditaan, minkälainen olisi ollut rakentava vaihtoehto kussakin tilanteessa.

6 VANHEMMUUS

Millainen on hyvä äiti tai isä?

Miten raskaus etenee?

Miksi raskaus voi päättyä keskenmenoon?

Syntyykö vammaisia lapsia vähemmän kuin ennen?

Tiedetäänkö aina varmasti, kuka on lapsen äiti?

Kasvu vanhemmuuteen

Perhesuunnittelua ja vauvakuumetta

”Kaikilla ihmisillä on oikeus päättää itse avioitumisestaan. Kaikilla täysi-ikäisillä ihmisillä on ihonväriin, kansallisuuteen tai uskontoon katsomatta oikeus mennä naimisiin ja perustaa perhe. Kaikilla ihmisillä on oikeus päättää vapaasti ja vastuullisesti, milloin ja miten monta lasta he hankkivat. Kaikilla ihmisillä on oikeus suojautua ei-toivotulta raskaudelta turvallisin keinoin.”
Seksuaalioikeudet/ Kansainvälinen perhesuunnittelujärjestöjen liitto, *International Planned Parenthood Federation*, IPPF, 1998

Suomessa vanhemmuus on yhä useammille tietoinen päätös. Luotettavat ehkäisymenetelmät ovat mahdollistaneet **perhesuunnittelun**, jolloin syntyvyyttä voidaan säännöstellä ja raskaus ajoittaa sopivaan ajankohtaan. Enää eivät uskonto, perinteet tai lähiyhteisön odotukset vaikuta lasten hankintaan yhtä paljon kuin isovanhempien aikaan. Näin yhä useampi syntyvä lapsi on tarkoin harkittu ja toivottu.

Monet alkavat haaveilla lapsesta, kun parisuhde on vakiintunut ja taloudellinen tilanne jollakin tavoin turvattu. Halu saada oma lapsi on joillakin niin voimakas, että leikkisästi puhutaan **vauvakuumeesta**. Tunne ei ole vain naisten yksinoikeus. Se on tuttu myös useille miehille.

Elämän mittainen päätös

Vanhemmuus on suuri päätös, siksi se herättääkin monia tunteita ja epävarmuutta. Vanhempana joutuu kantamaan **vastuun** toisen ihmisen elämästä. Juridisesti vastuuta kestää seuraavat 18 vuotta. Tunneside säilyy kuitenkin koko loppuelämän.

Vanhemman vastuu tuo tullessaan pelkoja, huolia ja **monien uusien roolien omaksumista** (katso kaavio s. 53), mutta toisaalta vanhemmuus antaa valtavan määrän iloa ja rakkautta. Monet kokevat, että vanhemmuus tekee elämästä merkityksellisen.

> ”Lapsen oikeus on aikuisen velvollisuus.”
>
> J. P. Grant, UNICEFin entinen pääsihteeri

Vanhemmuuden roolit

ELÄMÄN OPETTAJA

- arkielämän taitojen opettaja
- oikean ja väärän opettaja
- mallin antaja
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden vaalija
- sosiaalisten taitojen opettaja
- kauneuden arvostaja

IHMIS-SUHDE-OSAAJA

- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- kannustaja
- tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja/-pyytäjä
- itsenäisyyden tukija
- tasapuolisuuden toteuttaja
- perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

RAKKAUDEN ANTAJA

- itsensä rakastaja
- hellyyden antaja
- lohduttaja
- myötäeläjä
- suojelija
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja

RAJOJEN ASETTAJA

- fyysisen koskematto-muuden takaaja
- turvallisuuden luoja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- ein-sanoja
- vuorokausirytmistä huolehtija
- omien rajojensa asettaja

HUOLTAJA

- ruoan antaja
- vaatettaja
- virikkeiden antaja
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä
- puhtaudesta huolehtija
- ympäristöstä huolehtija
- sairaudenhoitaja
- ulkoiluttaja

Lähde: Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä

© Mainostoimisto King / Lastenklinikoiden Kummit ry.

"Vanhempien ei tarvitse olla teräsmiehiä tai kissanaisia. Ihan tavallinen välittävä isä tai äiti kelpaa. Riittää kun annat rakkautta ja rajat. Olet läsnä. Valitettavan monelta tuntuvat nämä vanhemmuuden perusteet olevan hukassa. Lasten psykiatriset ongelmat kasvavat kilpaa vanhempien kiireen ja välinpitämättömyyden kanssa. Ongelmat ovat yhä yleisempiä, yhä vakavampia ja niistä kärsivät yhä useammat." Kummit ry

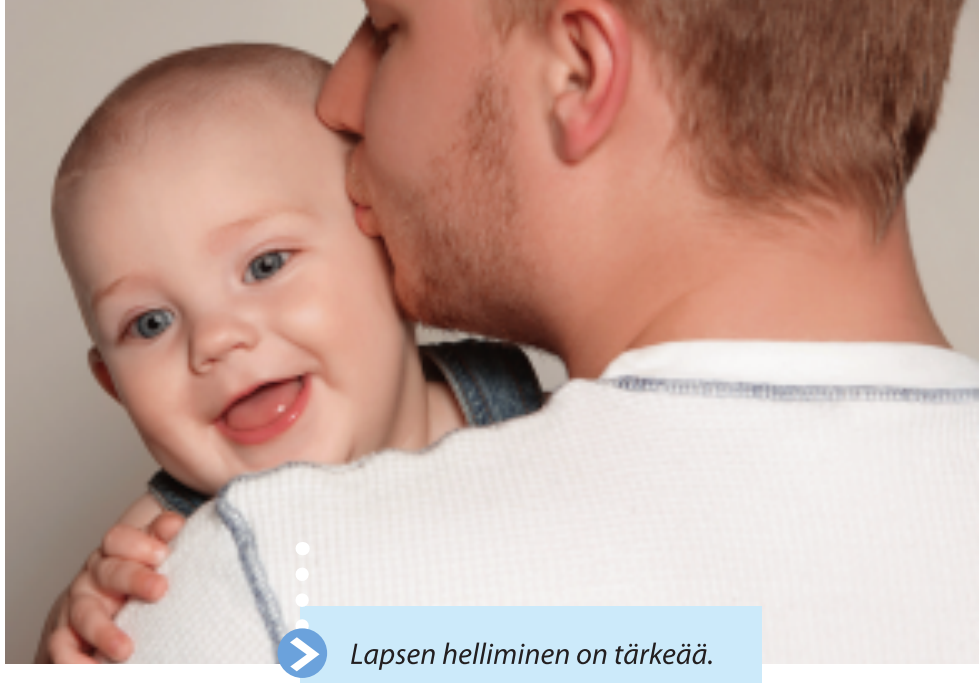
Jos vanhemmuuden roolit tuntuvat liian vaativilta, on hyvä muistaa, ettei kukaan ole heti valmis äidiksi tai isäksi. Vanhemmuus kasvaa vain yhdessä lapsen kanssa elämällä. Välillä on riemua ja onnen hetkiä. Välillä huolta, itkua ja valvottuja öitä, mutta ilman niitä vanhemmat eivät tuntisi olevansa tärkeitä ja korvaamattomia lapselleen. Lapsi kasvattaa vanhempansa vanhemmiksi itselleen.

Odotusaika on kasvua lapseksi, äidiksi ja isäksi

Sikiölle odotusaika on todellinen kasvun ihme. Samalla se on kypsymisen aikaa myös tuleville vanhemmille. 40 raskausviikkoon mahtuu paljon muutoksia ja vaihtelevia tunteita. Kaikki tunteet, hyvät ja huonot, ovat osa kasvuprosessia ja valmistautumista tulevaan muutokseen. Ristiriitaisia tunteita ei tarvitse kätkeä, vaan niistä voi puhua avoimesti kumppanin kanssa tai äitiysneuvolassa.

Jokainen raskaus on erilainen, ja odotukseen liittyvät tunteet vaihtelevat päivästä toiseen. Oheiseen taulukkoon on kerätty joitakin tyypillisiä esimerkkejä raskauden vaiheista.

Toiset äidit ja isät rakastuvat lapseensa heti ensisilmäyksellä ja -kosketuksella. Toiset tarvitsevat pidemmän tutustumisajan. Tärkeää on kuitenkin luoda kontakti lapseen mahdollisimman varhain. Hoitaminen, imettäminen, helliminen ja läheisyys ovat parhaita tapoja tutustua uuteen tulokkaaseen.



Lapsen helliminen on tärkeää.

Raskauden vaiheet

	Kasvua lapseksi…	äidiksi	isäksi
Alkuraskaus: viikot 0–13	Hedelmöittyminen tapahtuu naisen munanjohtimessa. Noin viikon kuluttua hedelmöittynyt munasolu on kulkeutunut kohtuun. Se kiinnittyy kohdun seinämään ja istukka alkaa kehittyä.	Istukan solut alkavat tuottaa raskaushormonia, jota erittyy äidin vereen ja sitä kautta edelleen virtsaan. Nainen ei vielä tunne muutoksia kehossaan.	Jos raskaus on suunniteltu, tuleva isä saattaa jännittyneenä odottaa ensimmäistä viestiä raskaudesta.
	Kun kuukautiset ovat viikon myöhässä, voi tehdä raskaustestin.	*”Vaikka raskaus oli toivottu, testitulos yllätti ja hämmensi. Tunsimme samanaikaisesti epäuskoa, iloa, pelkoa ja suunnatonta ylpeyttä.”*	
	Raskauden alussa alkion kehitys on huimaa. Jo yhdeksänviikkoisella sikiöllä on lähes kaikki elimet, varpaat ja sormet, jopa silmäripsien aiheet, vaikka se painaa vasta 13 grammaa. Uusia aivosoluja syntyy 100 000 minuutissa. Tässä kehitysvaiheessa sikiö on altis ulkoisille vaaratekijöille, kuten äidin päihteiden käytölle tai vakaville ravintoaineiden puutoksille.	Muuttunut hormonitoiminta saattaa aiheuttaa väsymystä, pahoinvointia tai seksuaalista haluttomuutta. Tunnekuohut ovat myös tyypillisiä. Usein kumppani on se, jolle pahaa oloa puretaan.	Miehelle tämä ajanjakso saattaa olla vaikea. Kumppanin muuttunutta käytöstä voi olla vaikea ymmärtää. Tilanteeseen sopeutuminen vie aikaa. Tuleva äiti kaipaa kuitenkin tukea ja huomiota.
Keskiraskaus: viikot 14–28	Sikiö liikkuu yhä enemmän. Se reagoi kohtuun kantautuviin ääniin ja oppii tunnistamaan vanhempiensa äänen.	Raskaus näkyy: rinnat kasvavat, vatsa pyöristyy. Nainen sopeutuu raskauteen ja mieliala usein tasapainottuu. Sikiön liikkeiden tunteminen lisää kiintymystä tulevaan lapseen.	Kun sikiön potkut ovat niin voimakkaita, että ne tuntuvat vatsanpeitteiden läpi, pääsee tuleva isä luomaan ensikontaktia lapseensa.
	Viimeiset viikot ovat lähinnä sikiön koon kasvua. Kohtu alkaakin käydä sikiölle ahtaaksi. Sisäelimistä viimeisenä kehittyvät keuhkot.	Olo alkaa tuntua kömpelöltä. Lapsi painaa. Unettomuus ja selkävaivat ovat monille tuttuja. Toisaalta synnytys pelottaa, toisaalta sitä jo toivoo hartaasti. Kohdun supistelu valmistaa naista synnytykseen.	Mies joutuu ottamaan yhä enemmän vastuuta kotitöistä. Monet miehet valmistautuvat tulevaan kunnostamalla kotia lasta varten.
Loppuraskaus: viikot 29–40/42	Syntymä on myös lapselle voimakas fyysinen kokemus. Heti syntymän jälkeen lapsen keuhkot täyttyvät ensimmäistä kertaa ilmalla ja hengitys käynnistyy. Pääsy äidin rinnalle ja isän syliin on uuden perhe-elämän alku.	Jokainen synnytys on erilainen, mutta useimmille äideille se on yksi elämän mieleenpainuvimmista kokemuksista. Monet äidit haluavat jakaa kokemuksen lapsen isän kanssa.	Vasta lapsen synnyttyä isä pääsee konkreettisesti tuntemaan lapsen. Jo sairaalassa isä voi tukea äitiä synnytyksessä ja osallistua vierihoitoon. Joskus isät tuntevat mustasukkaisuutta uutta tulokasta kohtaan, koska se saa osakseen äidin kaiken huomion. Perheen yhdessäolo on tärkeää alusta alkaen.

Vanhempien tukiverkot

Lapsi muuttaa parisuhdetta. Sen sanotaan syventävän rakkautta ja lujittavan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näin käykin, jos liitto on vakaalla pohjalla. Huonoa liittoa lapsi ei kuitenkaan pelasta, sillä lapsen tulo mullistaa hyvänkin parisuhteen. Ajankäyttöön, rahaan ja kotitöiden jakamiseen liittyviä arkisia ongelmia on enemmän kuin ennen. Näkökulma elämään muuttuu. Omat ja kumppanin tarpeet eivät olekaan enää etusijalla. Itkua tuhertavasta lapsesta on huolehdittava ensin, aikuiset saavat odottaa.

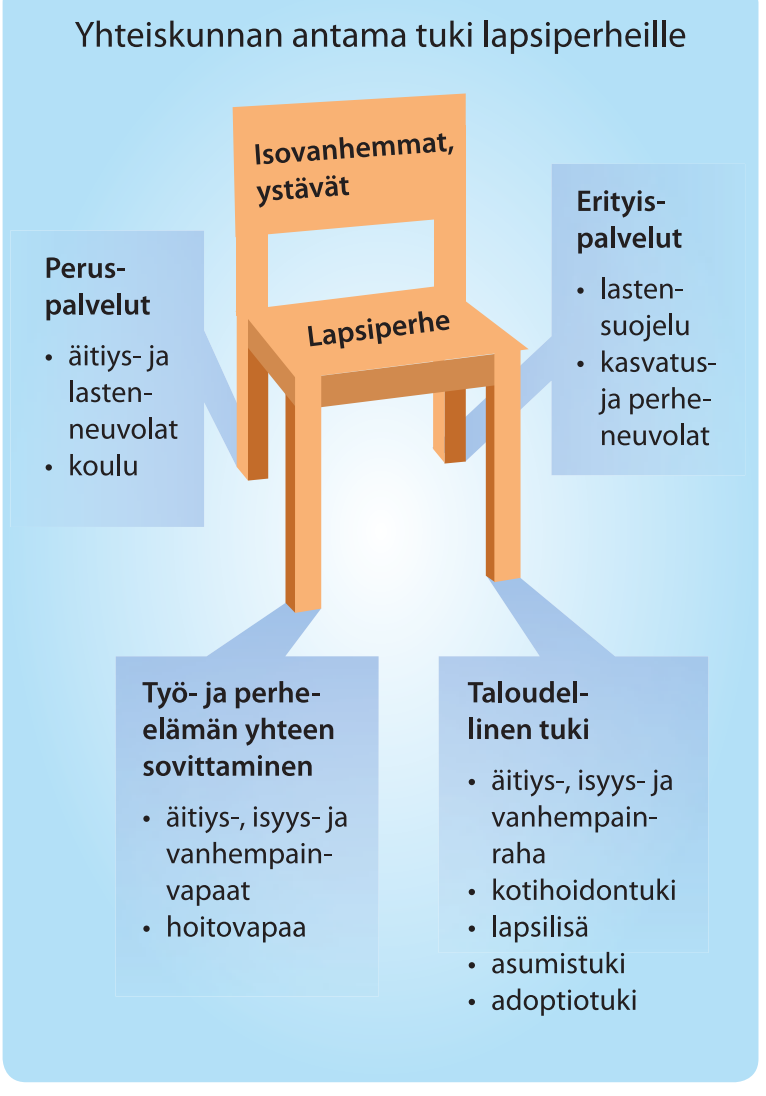
Lapsen aiheuttamaan mullistukseen on helpompi sopeutua, jos siitä tietää etukäteen ja tilanteeseen osaa suhtautua realistisesti. Omaa tukiverkkoa on hyvä kartoittaa ja rakentaa jo ennen lapsen syntymää. Vaikka parisuhde jääkin aluksi väistämättä lapsen varjoon, on suhteen hoitaminen myös lapsen kannalta tärkeää, sillä vanhempien välinen rakkaus on lapsen turva. Myös se, miten vanhemmat suhtautuvat vaikeuksiin ja kantavat vastuun, toimii lapselle mallina tulevissa elämän haasteissa.

Lapsen syntymä usein lähentää suhdetta omiin vanhempiin. Kun tajuaa, miten vaikeaa vanhemmuus välillä on, ei ehkä enää tuomitse omia vanhempiaan yhtä ankarasti kuin aikaisemmin. Kaikkien osapuolten kannalta on onnellista, jos **isovanhemmilla** on vielä voimia osallistua lastenlasten elämään. Kuitenkin on hyvä muistaa, että vastuu lapsista ja kasvatuksesta on lasten vanhemmilla – ei isovanhemmilla. Tämä vapauttaa isovanhemmat nauttimaan suhteesta eri tavalla verrattuna siihen, kun heidän omat lapsensa olivat pieniä.

Vaikka lapsiperheen arki tuntuukin vievän kaiken ajan, on tärkeää pitää yhteyttä **ystäviin**. Aikuiset tarvitsevat välillä aikuisseuraa ja tuulettumista kodin ympyröistä. Toisaalta ystävät voivat joskus isovanhempien, sukulaisten ja kummien ohella olla myös lapsenvaihteina, jotta vanhemmat saavat vähän kahdenkeskistä aikaa. Ystävät tai erilaiset **nettifoorumit** tarjoavat vanhemmille mahdollisuuden jakaa tunteita ja kokemuksia arjen pulmatilanteisiin.

Myös **yhteiskunta** tukee lapsiperhettä monin tavoin. Lapsiperheillä on oikeus erilaisiin Kelan maksamiin etuuksiin. Jo ennen lapsen syntymää äiti saa valtiolta äitiysavustuksen, joka on äidin valinnan mukaan joko äitiysavustuspakkaus tai rahaa. Muuta rahallista tukea ovat esimerkiksi lapsilisät, äitiys-, isyys- ja vanhempainrahat sekä kotihoidontuki.

Lapsen syntyessä roolit muuttuvat: tyttärestä tulee äiti ja äidistä isoäiti. Äitien ja tyttärien ketjussa on sukupolvelta toiselle siirtyvää elämänkokemusta ja elinvoimaa. Se on osa sosiaalista perintöämme.



	Äitiysneuvola	Lastenneuvola
Milloin?	• raskausaikana	• lapsen syntymästä koulun aloittamiseen
Tehtävä	• edistää raskaana olevan naisen, sikiön ja koko perheen hyvinvointia • tukea valmistautumista äitiyteen ja isyyteen; synnytys- ja perhevalmennus • raskauden seuranta • tarvittaessa ohjaus jatkohoitoon tai seulonta-tutkimuksiin	• lapsen kasvun ja kehityksen monipuolinen seuranta • rokotusohjelmaan kuuluvien rokotusten antaminen • vanhemmuuden tukeminen • perheen kaipaaman tuen arviointi • perheiden terveyserojen kaventaminen
Kuinka usein?	• 11–15 terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanottoa • vähintään yksi kotikäynti	• vähintään 15 määräaikaistarkistusta, joista suurin osa lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana

Työsopimuslain mukaan vanhemmilla on oikeus viettää yhteistä aikaa vastasyntyneen kanssa ja ottaa äitiys- tai isyyslomaa tai pitää perhevapaata. Äitiys- ja lastenneuvolat neuvovat ja tukevat perhettä ennen ja jälkeen lapsen syntymän. Kaikki neuvolapalvelut ovat perheille vapaaehtoisia ja maksuttomia.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- neuvolat
- www.kela.fi (tietoa esim. lapsiperheille suunnatuista avustuksista)
- www.mll.fi (mm. lapsiperheiden tukihenkilötoimintaa)
- Pelastakaa Lapset ry (kouluttaa mm. varamummuja ja -pappoja lapsiperheiden tueksi)

Särkyviä suunnitelmia

Raskauden keskeyttäminen on vaikea ratkaisu

Positiivinen raskaustestitulos ei ole aina iloinen uutinen. Jos raskaus ei ole toivottu, joutuu nainen vaikean tilanteen eteen: Pitäisikö raskaus keskeyttää eli tehdä abortti? Synnyttäisikö ja antaisi lapsen pois? Vai olisiko sittenkin mahdollista pitää lapsi itsellä?

Jokainen vaihtoehto tuntuu todennäköisesti vaikealta, ja siksi päätöstä on pohdittava huolellisesti. Tilanteesta kannattaa keskustella läheisten ihmisten kanssa. Monet kokevat myös puolueettoman ammattilaisen, kuten sairaanhoitajan, sosiaalihoitajan tai psykologin, avun hyödylliseksi. Lopullisen juridisen päätöksen nainen joutuu kuitenkin tekemään itse. Kukaan ei saa häntä siihen painostaa.

Vaikka päätös vaatisi rauhallista miettimisaikaa, sitä ei voi lykätä liian pitkälle. **Raskauden keskeytyksellä eli indusoidulla abortilla** tar-

Raskauden keskeytystavat	
Imukaavinta	**Lääkkeillä**
• Kohtu tyhjennetään imulaitteen avulla.	• Lääkkeet saavat kohdun supistumaan ja alkio/sikiö abortoituu emättimen kautta ulos.
• Toimenpide tehdään nukutuksessa.	• Nukutusta ei tarvita. • Aiheuttaa usein kipuja. • Jälkivuotoa kestää tavallisesti noin 14–17 päivää.
• Tavallisesti päiväkirurginen toimenpide, sairaalassa ei tarvitse yöpyä.	• Saattaa kestää jopa muutamia vuorokausia.
• Tehokas.	• Toimenpiteen jälkeen on aina varmistettava raskaustestillä, että raskaus todella päättyi. • Sitä tehokkaampi, mitä varhaisemmassa vaiheessa tehdään.
• Kirurgisiin toimenpiteisiin liittyy aina pieni riski.	• Luonnollisempi vaihtoehto. • Säästää kohtua.

koitetaan raskauden päättämistä keinotekoisesti. Suomessa raskauden keskeyttämiseen tarvitaan lupa. Lupia myönnetään vuosittain reilut 10 000 kappaletta. Jos raskauden keskeytys tehdään ennen 12. raskausviikkoa, luvan voi saada asuinalueensa terveyskeskuslääkäreiltä. Mutta jos raskaus on kestänyt pidempään, lupa täytyy hakea Valviralta eli Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirastosta. Raskauden keskeytys tulee tehdä ennen 20. raskausviikkoa. Mikäli sikiöllä todetaan vakava sairaus tai poikkeavuus, voidaan raskaus keskeyttää poikkeuksellisesti vielä 24. raskausviikolla.

Raskauden keskeytys tehdään aina sairaalassa. Menetelmiä on kaksi: **imukaavinta** tai **lääkitys**. Alkuraskaudesta kumpikin vaihtoehto on mahdollinen, mutta 12. raskausviikon jälkeen keskeytys tehdään lääkkeillä. Raskauden keskeyttämisen ei ole todettu lisäävän lapsettomuuden riskiä eikä keskenmenojen vaaraa. Psyykkiset vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä, ja niitä on vaikea ennustaa.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- Kotipaikkakunnan terveyskeskus
- Kouluterveydenhoitaja

Keskenmeno ja ennenaikainen syntyminen

Tilastojen mukaan noin 10–15 % raskauksista päättyy **keskenmenoon eli spontaaniin abortiin**. Todellinen luku on ilmeisesti huomattavasti suurempi, sillä moni raskaus keskeytyy jo aivan **alkuvaiheessa**. Tällöin kuukautiset saattavat vähän myöhästyä ja olla normaalia runsaammat eli raskaus päättyy, ennen kuin nainen on edes saanut tietää siitä. Näiden itsestään päättyvien raskauksien määrää on vaikea arvioida. Ehkä jopa joka kolmas raskaus päättyy ennen kahdeksatta raskausviikkoa. Varhaisten keskenmenojen syy on tavallisesti viallinen muna- tai siittiösolu. Tällöin hedelmöittynyt munasolu ei ole elinkykyinen, ja sitä kutsutaankin **tuulimunaksi**. Suurin osa tuulimunaraskauden kokeneista äideistä synnyttää myöhemmin täysin terveitä lapsia.

Joskus keskenmenon syynä on **endometrioosi** eli kohdun limakalvon pesäkesirottumatauti. Silloin kohdun limakalvoa (endometrium) on työntynyt kohdun ulkopuolelle, esimerkiksi munajohtimiin. Tällöin munasolu voi kiinnittyä jo munanjohtimen seinämään, eikä se matkaakaan kohtuun kuten pitäisi. Tämä **kohdun ulkopuolinen raskaus** päättyy aina äkilliseen ja voimakkaasti vuotavaan keskenmenoon, sillä munajohtimessa ei ole tilaa alkion ja sikiön kasvulle.

Jos odotus keskeytyy vasta raskauden lopussa (23.–37. raskausviikon välillä), puhutaan **ennenaikaisesta syntymästä**. Tällöin syntyvää lasta nimitetään **keskoseksi**. Keskosen syntymäpaino vaihtelee puolesta kilosta 2,5 kiloon. Keskosena syntyneiden lasten elintoiminnot ovat vielä puutteellisia, siksi ne tarvitsevat usein erityishoitoa keskoskaapissa. Nykyisten hoitomenetelmien ansiosta yhä useampi keskonen jää henkiin. Monet myös välttyvät vakavilta terveyshaitoilta. Kuitenkin mitä varhaisemmassa vaiheessa lapsi syntyy, sitä suurempi riski on erilaisiin vaurioihin.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.kevyt.net (Keskosvanhempien yhdistys)
- www.endometrioosiyhdistys.fi
- www.kapy.fi (vertaistukiyhdistys, joka auttaa kaikkia kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä)

Baby blues vai synnytyksen jälkeinen masennus?

Useimmat naiset kokevat synnytyksen jälkeisinä päivinä alakuloisuutta ja itkuherkkyyttä, vaikka kaikki olisikin sujunut hyvin. Tämän **herkistymisen** takana ovat monet syyt: odotukseen liittyvien paineiden laukeaminen, synnytyksen aiheuttama fyysinen rasitus ja hormonitason äkilliset muutokset sekä pelko imetyksen onnistumisesta ja omista kyvyistä äitinä. Vaikka vaihe on raskas, se auttaa äitiä herkistymään myös lapsen tarpeille. Tätä vaihetta kutsutaan nimellä **baby blues**.

Tavallisesti oireet menevät ohi noin viikossa. Jos alakuloisuus, voimakas uupumus tai muut epä-

määräiset oireet jatkuvat pitkään, saattaa kyseessä olla **synnytyksen jälkeinen masennus**. Suomessa arvioidaan noin 10 % synnyttäneistä kärsivän masennuksesta. Tilanne siis koskettaa useita perheitä, vaikka asiasta puhutaan julkisuudessa melko vähän. Monet äidit torjuvat avun, koska ajattelevat masennuksen olevan merkki huonosta äitiydestä. Tilanteen myöntäminen ja avun hakeminen ovat kuitenkin merkki rohkeasta ja voimakkaasta äidinrakkaudesta.

Vammainenkin lapsi on rakas

Syntyvistä lapsista suurin osa, 97–98 %, on terveitä. Vaikka vammaisuuden todennäköisyys on pieni, se on kuitenkin mahdollinen. Lääketieteen kehitys ei ole vähentänyt vammaisena syntyvien lasten määrää, vaikka niin voisi kuvitella. Yksi syy on se, että yhä useampi ja yhä pienempänä syntyvä keskonen jää henkiin. Keinohedelmöitykset ja kiireinen elämäntapa ovat puolestaan lisänneet ennenaikaisia synnytyksiä. Kehittynyt äitiyshuolto on mahdollistanut lapsen hankinnan yhä useammalle riskisynnyttäjälle, esimerkiksi diabeetikoille.

Vammaisen lapsen syntymä on vanhemmille aina kova isku ja todellinen kasvunpaikka. Se herättää huolen lapsen pärjäämisestä elämässä sekä omasta jaksamisesta. Jo sairaalassa vanhempien on mahdollisuus saada kriisiapua. Alkusokin jälkeen useimmat vanhemmat kuitenkin rakastavat vammaista lastaan syvästi.

Vammaisuuden **laatu** ja **vakavuus** vaihtelevat huomattavasti. Tavallisia vammaisuuden muotoja ovat synnynnäiset epämuodostumat tai sydänvika, kromosomipoikkeavuudesta johtuva Downin oireyhtymä, näkö- ja kuulovammat sekä aivovaurion aiheuttama CP-vamma. Aivojen vaurioituminen voi ilmetä hyvin monella eri tavalla: vaikeutena liikkua ja puhua, aistivammoina tai henkisen suorituskyvyn heikkoutena. Toisaalta CP-vammainen lapsi voi olla henkisiltä kyvyiltään myös täysin normaali.

Syntyvän lapsen vammaan johtaneet **syyt** jäävät monesti tuntemattomiksi. Vaihtoehtoja on monia: vamma voi olla perintötekijöiden aiheuttama tai liittyä raskausaikaan. Aivovamma voi myös muodostua vasta synnytyksen aikana hapenpuutteen seurauksena. Pienipainoisilla keskosilla riski vammaisuuteen on erityisen suuri. Vammaisuuden riskiä lisäävät myös synnyttävän naisen korkea ikä, epätasapainossa oleva diabetes tai raskauden aikainen vakava tulehdus.

Myös äidin elämäntavoilla on oma merkityksensä. Sikiön aivot ja selkäydin ovat erityisen herkät esimerkiksi päihteiden aiheuttamille vaurioille. Niin Suomessa kuin muissakin länsimaissa raskaana olevan naisen runsas alkoholinkäyttö on suurin yksittäinen kehitysvammaisuutta aiheuttava tekijä. (Katso s. 99.) Arvioiden mukaan Suomessa syntyy vuosittain satoja alkoholin eriasteisesti vaurioittamia lapsia. Tarkkaa määrää on vaikea tietää, sillä keskushermoston vauriot eivät aina näy päällepäin ja osa vammoista ilmenee vasta kouluiässä oppimis- ja tarkkaavaisuushäiriöinä.

> ”Länsimaissa raskaana olevan naisen runsas alkoholinkäyttö on suurin yksittäinen kehitysvammaisuutta aiheuttava tekijä.”

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.lasinenlapsuus.fi
- www.kehitysvammaliito.fi
- www.lastenkuntoutus.net (MLL:n lasten ja nuorten kuntoutussäätiö)
- www.kvtl.fi (Kehitysvammaisten Tukiliitto)
- www.musili.fi (Munuais- ja maksaliitto)
- www.sydanlapsetja-aikuiset.fi

Lapsettomuuden tuskaa

Lapsettomuus on Suomessa melko yleistä. Joka kuudes pariskunta kokee vaikeuksia lapsen saamisessa. Vuosittain noin 3 000 uutta paria hakee lääketieteellistä hoitoa ongelmaansa. Määrän uskotaan kasvavan tulevaisuudessa.

Osalle lapsettomuus on tietoinen valinta, mutta toisille kipeä ja arka asia, josta molemmat tuntevat syvää surua. **Tahattomaan lapsettomuuteen**

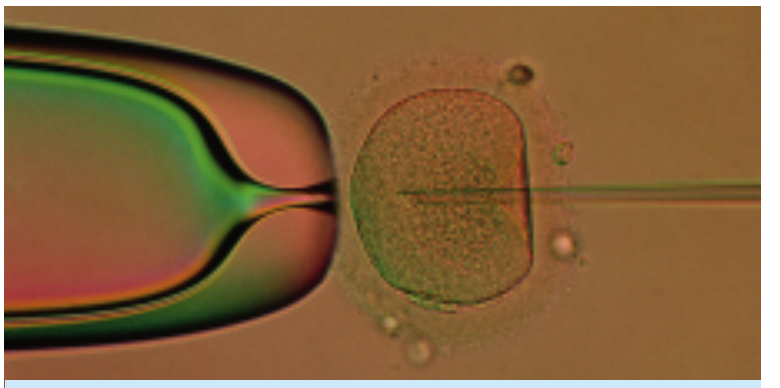
on monia eri syitä. Usein on kyse **heikentyneestä hedelmällisyydestä**, jolloin raskauden alkamiseen menee tavallista pidempi aika. Joskus, mutta onneksi vain hyvin harvoin, syynä on **steriliteetti** eli täydellinen kyvyttömyys saada lapsia.

Hyvin yleinen syy heikentyneeseen hedelmällisyyteen on se, että lapsenhankintaa yksinkertaisesti siirretään liian pitkään. Naisen hedelmällisyys on parhaimmillaan noin 25-vuotiaana ja heikkenee nopeasti jo 30 ikävuoden jälkeen. Tällöin munasolut eivät enää hedelmöity yhtä helposti ja ne ovat heikompilaatuisia. Suomessa ensisynnyttäjän keski-ikä lähentelee jo 29 ikävuotta. Miesten hedelmällisyys ei ikääntyessä muutu yhtä selvästi kuin naisten. Joitakin muutoksia siemennesteen laadussa eli siittiöiden määrässä ja liikkuvuudessa on iän lisääntyessä kuitenkin todettu.

Sekä naisen että miehen hedelmällisyyttä saattavat heikentää tupakointi, runsas alkoholinkäyttö tai väärät ravintotottumukset. Lihavuus voi aiheuttaa hormonitasapainon muutoksia, minkä seurauksena miehillä siittiöiden tuotanto heikkenee ja naisilla munasolujen kypsyminen häiriintyy. Naisilla myös alipaino ja syömishäiriöt lisäävät lapsettomuuden riskiä selvästi. Elintapojen muutokset ovatkin usein ensimmäinen ja välttämätön askel lapsettomuuden hoidossa.

Hedelmällisyyden lasku saattaa johtua myös seksitaudeista, sillä hoitamattomina ne voivat vaurioittaa sukupuolielimiä. Pitkään jatkunut, joskus oireetonkin tulehdus voi esimerkiksi arpeuttaa ja tukkia munanjohtimet tai siementiehyet. Tyypillinen esimerkki on nuorilla yleisenä esiintyvä klamydia, joka saattaa olla vuosia täysin oireeton. Tilannetta voidaan yrittää korjata leikkauksen avulla. Kirurginen toimenpide saattaa tuoda avun myös endometrioosista johtuvaan lapsettomuuteen. Silloin lääkäri pyrkii poistamaan ne kohdunlimakalvosolut, jotka ovat kasvaneet kohdun ulkopuolelle. Endometrioosi on yksi yleisimmistä lapsettomuutta aiheuttavista sairauksista. Jos raskaus kuitenkin onnistuu, se on parasta hoitoa endometrioosiin.

Lapsettomuushoidot ovat Suomessa kansainvälisesti vertaillen huippuluokkaa. 80 % pareista saa avun nykyisillä menetelmillä eli leikkaus-, hormoni- tai hedelmöityshoidoilla. Hoidot valitaan aina tapauskohtaisesti ja yksilöllisten syiden perusteella. Lapsettomuuden lääketieteelliset syyt



*Tehokkain lapsettomuuden hoitomuoto on **koeputkihedelmöitys**. Nimi tulee siitä, että naisesta kerättyjen munasolujen hedelmöittyminen tapahtuu valvotuissa olosuhteissa laboratoriossa. Joissakin tapauksissa munasolu hedelmöitetään **mikroinjektion** avulla. Tällöin siittiön sisältämä perintöaines työnnetään ohuella neulalla munasolun sisään. Mikrohedelmöitys on tuonut uutta toivoa etenkin miehestä johtuvan lapsettomuuden hoitoon, sillä silloin hedelmöittyminen voi onnistua jo muutamalla elävällä siittiöllä. Koeputkihedelmöittymisen tuloksena syntynyt alkio siirretään naisen kohtuun, jossa sen toivotaan jatkavan kehitystään normaaliin tapaan.*

löytyvät yhtä usein miehestä kuin naisesta. Miehille ei kuitenkaan ole tarjolla yhtä tehokkaita hoitoja kuin naisille, sillä heikkolaatuisen siemennesteen aiheuttaja jää usein tuntemattomaksi. Säännöllinen tupakointi ja alkoholin käyttö heikentävät siittiöiden laatua. Anaboliset steroidit voivat aiheuttaa jopa täydellisen siittiökadon.

Lapsettomuushoidot saattavat olla sekä fyysisesti että henkisesti rankkoja kokemuksia, jotka heijastuvat myös läheisiin ihmissuhteisiin. Ne koettelevat sekä naisen että miehen seksuaalista itsetuntoa. Hoitojen aiheuttamat hormonitason heilahtelut horjuttavat jo muutoinkin herkistynyttä mielialaa. Toiveiden ja pettymysten vuoristorata on tuttua silloin, jos hoidot pitkittyvät.

Hedelmättömyys koettelee parisuhdetta, ja se voi herättää häpeän ja syyllisyyden tunteita. Joskus surusta ja pettymyksestä on vaikea puhua loukkaamatta toista. Joillekin pareille tilanne on ylipääsemättömän vaikea. Toiset sopeutuvat vähitellen tilanteeseen.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- Väestöliiton lapsettomuusklinikat
- www.vaestoliitto.fi/ (Lapsettomuus)
- www.simpukka-yhdistys.fi (Lapsettomien yhdistys)

Kuka on lapsen isä… ja kuka äiti?

Vanhemmuus tuo tullessaan sekä oikeuksia että velvollisuuksia. Vanhemmuutta ratkottaessa pyritään ensisijaisesti turvaamaan **lapsen etu**. Useimmissa tapauksissa vanhemmuus on selvää eikä se aiheuta eettisiä pohdintoja tai tutkimuksia. Avustetun lisääntymisen kehittyessä ja erilaisten perhemuotojen yleistyessä vanhemmuutta koskevat kysymykset ovat kuitenkin nousseet voimakkaasti esiin.

Pohjautuuko oikeudellinen vanhemmuus biologiselle vanhemmuudelle?

Suomen lain mukaan lapsella voi olla kaksi vanhempaa: äiti ja isä. Kautta historian on totuttu ajattelemaan ”*Mater semper certa est*” eli ”**Äitiys** on aina varmaa”. Äitinä pidetään naista, joka synnyttää lapsen. Sen sijaan isyys on saattanut herättää epäilyjä – joskus jopa äidissä. Historian kirjat ovat kuitenkin kääntyneet päälaelleen, sillä nykyään **isyys** voidaan varmistaa DNA-näytteisiin perustuvan isyystestin avulla. Mutta näkemys äitiydestä saattaa olla kiistanalainen silloin, jos kohtuun on istutettu toisen naisen munasolu.

Koska äitiyttä on perinteisesti pidetty varmana, Suomessa ei ole vielä erillistä äitiyslakia. Äitiys määräytyy edelleen synnyttäjän mukaan. **Isyyslain** mukaan avioliitossa syntyvän lapsen isä on aina aviomies. Aviomiehen isyyden voi kumota vain lapsen äiti, aviomies itse tai lapsi 15 vuotta täytettyään. Päätös perustuu tällöin oikeusgeneettisiin isyystesteihin.

Kuvitellaan tilanne, jossa aviomies ei olekaan lapsen biologinen isä. Mitkä ovat biologisen isän oikeudet, jos kaikesta huolimatta äiti ja hänen aviomiehensä eivät halua oikeudellisen isyyden kumoamista? Nykylainsäädännön mukaan biologisella isällä ei ole oikeutta edes vaatia isyystestiä isyytensä vahvistamiseksi eikä kotona tehtävä isyystesti ole oikeudellisesti pätevä.

Syntyvän lapsen vanhemmuutta säätelee, isyyslain ohella, laki lapseksi ottamisesta eli **adoptiosta**. Biologiset vanhemmat voivat niin halutessaan luopua vanhemmuudestaan ja luovuttaa lapsen adoptoitavaksi. Tällöin kaikki vanhemman oikeudet ja velvollisuudet siirtyvät adoptiovanhemmille. Adoptiosuhde on pysyvä, eli sitä ei voi purkaa.

Sosiaalinen vanhemmuus

Vaikka oikeudellisesti katsotaan, että lapsella voi olla vain yksi äiti ja yksi isä, käytännön elämässä äitejä ja isiä saattaa olla useita. Uusperheissä, sijaisperheissä ja useamman sukupolven perheissä hoito ja kasvatusvastuu jakautuvat **useammalle äidille ja isälle**. Homo- ja lesboperheissä sosiaalinen vanhemmuus voi kuulua **kahdelle miehelle tai kahdelle naiselle**. Olennaista sosiaalisessa vanhemmuudessa on sitoutuminen lapsen elämään. Lapsen sosiaalinen vanhempi on aikuinen, joka asuu ja jakaa arjen lapsen kanssa tai jota lapsi pitää äitinään tai isänään.

TIIVISTELMÄ

- Jokaisella on oikeus päättää vapaasti ja vastuullisesti lasten hankinnasta.
- Vanhemmilla on monia rooleja: rakkauden antaja, rajojen asettaja, elämän ja ihmissuhdetaitojen opettaja sekä huoltaja.
- Yhteiskunta tukee lapsiperheitä tarjoamalla palveluita, taloudellista tukea ja auttamalla työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa.
- Päätös raskauden keskeyttämisestä kuuluu äidille.
- Alkoholinkäyttö raskausaikana voi vaurioittaa sikiötä pysyvästi.
- Lapsettomuus, synnytyksen jälkeinen masennus ja keskenmeno ovat perheelle kova isku.
- Yli 80 % lapsettomuustapauksista voidaan hoitaa leikkaus-, hormoni- tai hedelmöityshoitojen avulla.
- Biologinen, oikeudellinen ja sosiaalinen vanhemmuus eivät aina ole sama asia.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä seuraavat sanat:

a. indusoitu abortti
b. spontaani abortti
c. tuulimuna
d. endometrioosi
e. keskonen

2. Tulevien vanhempien ristiriitaiset tunteet

Hartaasti toivottukin raskaus voi herättää pelon tunteita. Mitä pelkoja raskaus voi mielestäsi herättää

a. tulevassa äidissä?
b. tulevassa isässä?

3. Ovatko vanhempien roolit hukassa?

Tutki s. 53 olevaa vanhemmuuden roolikarttaa.

a. Mikä rooleista on mielestäsi tärkein? Miksi?
b. Mikä rooli on mielestäsi vaikein? Miksi?
c. Sovella roolikartan tietoja omaan perheeseesi. Anna kuhunkin kohtaan yksi käytännön esimerkki, jonka muistat omasta lapsuudestasi. Muistele, mitä tunteita tilanne ja vanhempasi/vanhempiesi käytös sinussa tuolloin herätti. Mitä ajattelet tilanteesta nyt vanhempana?

4. Sinä riität

Katso s. 53 olevaa kampanjajulistetta.

a. Mikä on kampanjan viesti?
b. Kenelle kampanja on suunnattu?
c. Kerro oma mielipiteesi viestin sisällöstä ja kampanjajulisteen tehokkuudesta.

5. Isä synnytyksessä

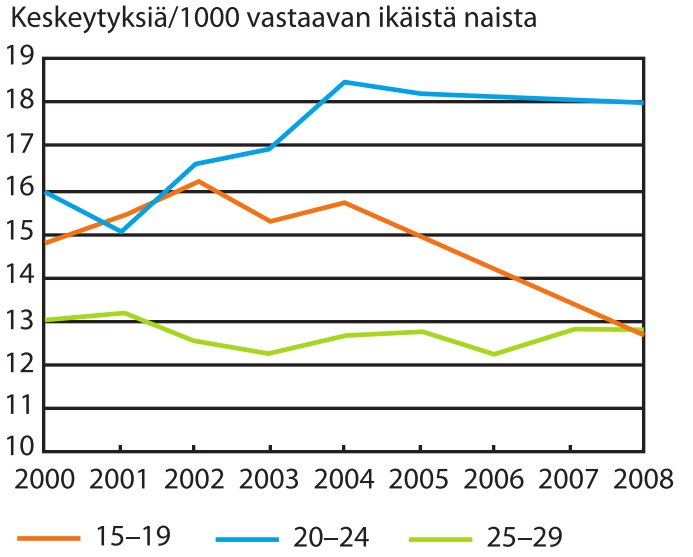
a. Miksi useat isät haluavat osallistua lapsensa syntymään?
b. Miksi kaikki isät eivät ole synnytyksessä mukana?
c. Haluaisitko itse olla avustamassa synnytystä? / Haluaisitko, että lapsesi tuleva isä olisi mukana synnytyksessä? Perustele.

6. Sikiön, äidin vai isän oikeudet?

Miten seuraavat asiat liittyvät syntymättömän lapsen entä äidin oikeuksiin? Ovatko oikeudet aina yhteneväiset vai voivatko ne olla ristiriidassa keskenään?

a. synnytyssairaaloiden määrä
b. raskauden keskeyttäminen
c. raskaana olevan päihdeäidin pakkohoito

7. Raskauden keskeyttäminen



Alle 30-vuotiaiden raskaudenkeskeytykset ikäryhmittäin tuhatta vastaavanikäistä naista kohti vuosina 2000–2008.

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos / Raskauden keskeytykset 2008

a. Mitä muutoksia raskauden keskeyttämisten määrässä on tapahtunut kyseisenä ajanjaksona?
b. Mitkä tekijät ovat voineet olla vaikuttamassa myönteiseen/kielteiseen kehitykseen?
c. Miksi arvelet 25–29-vuotiaiden tehneen vähemmän aborttеja seurantajakson aikana kuin sitä nuorempien?
d. Mitä pitäisi tehdä, jotta diagrammin suurimmat aborttiluvut saataisiin laskemaan?

8. *** YO kevät 2007

Lähes kaikki suomalaiset lapset ovat olleet lastenneuvolan asiakkaina ensimmäisinä elinvuosinaan. Mitkä ovat nykyisin tämän jo 60 vuotta täyttävän instituution tärkeimmät tehtävät? Miten neuvolatoimintaa voisi tulevaisuudessa kehittää?

7 VALTA JA RAHA VÄÄRISTÄVÄT SEKSIN

Mikä ero on flirtillä ja seksuaalisella häirinnällä?

Miksi varastetusta autosta tehdään herkemmin rikosilmoitus kuin raiskauksesta?

Onko raiskaaja tavallisesti uhrille tuttu vai tuntematon?

Mikä on seksin suojaikäraja?

Miten porno vaikuttaa terveyteen?

Seksi vallan välineenä

Jokaisella ihmisellä on **seksuaalinen itsemääräämisoikeus**: oikeus kunnioittaa omia tunteita, omaa kehoa ja määritellä itse omat seksuaaliset rajansa. Jokaisen on myös kunnioitettava toisen seksuaalioikeuksia.

Harmitonta flirttiä vai haavoittavaa häirintää?

Katseet, eleet, hymy ja sanat voivat kaikki olla flirttailua, jos niihin kätkeytyy seksuaalinen vivahdus. **Flirtti** on ihmisten välisen kanssakäymisen muoto. Siihen sisältyy ihailua, uteliaisuutta, toisen huomioimista ja iloista asennetta. Yleensä flirttiä ei ole tarkoitettu vakavasti otettavaksi, mutta joskus se on mahdollisen kumppaniehdokkaan reaktioiden varovaista testailua.

Onnistunut flirtti keventää tunnelmaa ja piristää päivää. Jos se kuitenkin tuntuu toisesta ahdistavalta tai alistavalta, silloin on kyse **seksuaalisesta häirinnästä**. Joskus rajanveto flirtin ja seksuaalisen häirinnän välillä on vaikeaa. Kummasta on kyse, sen päättää flirttailun kohde henkilökohtaisen kokemuksensa perusteella. Flirttailu onkin taitolaji, joka vaatii tilannetajua ja toisen tunteiden herkkää aistimista.

Seksuaalinen häirintä on yksipuolista ja ei-toivottua. Se voi olla

- **sanallista**: nimittelyä, vihjailua, vähättelyä, vitsailua, kommentointia, uhkaamista, painostamista
- **sanatonta**: tuijottamista, ilmeilyä, viheltämistä
- **fyysistä**: koskettelua, kähmimistä, pakottamista, alistamista.

Seksuaaliseen häirintään liittyy usein stereotyyppinen tai syrjivä asenne toista sukupuolta kohtaan. Toisinaan seksuaalista häirintää kutsutaankin **sukupuoliseksi häirinnäksi**. Syrjivä käytös voi olla joko tiedostettua tai tiedostamatonta.

Seksuaalinen häirintä on väkivaltaa, joka haavoittaa uhria. Se voi herättää häpeän, ahdistuksen tai pelon tunteita. Kokemusten voimakkuuteen vaikuttavat esimerkiksi se, millaisesta häirinnän muodosta on kyse, uhrin aikaisemmat elämänkokemukset, missä häirintä tapahtuu ja mikä on uhrin ja häiritsijän välinen suhde sekä häirinnän määrä ja laatu.

Seksuaalinen häirintä myrkyttää työilmapiirin

Suomessa tehdään enemmän ilmoituksia työpaikoilla tapahtuvasta seksuaalisesta häirinnästä kuin useimmissa muissa Euroopan maissa. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan peräti viidesosa suomalaisista palkansaajista on joutunut kokemaan seksuaalista häirintää työssään. Arviot yleisyydestä kuitenkin vaihtelevat. Kaikki tapaukset eivät tule julki, sillä häirinnän eri muotoja ei aina tunnisteta. Toiset vaikenevat häpeillen, jotkut sen vuoksi, että ovat turhautuneita tilanteeseen ja olettavat käytöksen olevan työpaikan tapa, johon ei voi vaikuttaa. Seksuaalinen häirintä on kuitenkin kiellettyä, ja työnantajalla on velvollisuus puuttua asiaan, mikäli on tietoinen siitä.

Esimiehen tekemää seksuaalista häirintää voi olla vaikeampi torjua kuin työtovereiden, alaisten tai asiakkaiden. Työaseman menettämisen pelko tai palkkion toivo saattavat hiljentää työntekijän, mutta luottamus ja kunnioitus esimiestä kohtaan ovat varmasti karisseet ja työmotivaatio heikentynyt. Seksuaalista häirintää ei pidä hyväksyä keneltäkään.

Työpaikoilla tapahtuva seksuaalinen häirintä vaikuttaa uhrin lisäksi koko työyhteisöön. Seksuaaliseen häirintään liittyy usein hiljaisuuden kulttuuri. Vaikeneminen ja hyssyttely tukevat häiritsijän käyttäytymistä ja vaikeuttavat uhrin asemaa. Joillakin työpaikoilla seksuaalisesta häirinnästä tulee tapa, johon useat henkilöt osallistuvat. Seksuaalisessa häirinnässä vastuu on kuitenkin koko työyhteisöllä. Monet yritykset ovat ryhtyneet aktiivisesti torjumaan seksuaalista häirintää, sillä viihtyisä työilmapiiri ja toimivat ihmissuhteet ovat työnantajallekin eduksi.

Samallakin työpaikalla työntekijät ovat kovin erilaisia. On väärin olettaa kaikkien olevan "hyviä jätkiä", joiden tulee kestää hurtti huumori ja niellä jatkuvaa seksististä naljailua. Yleisimmin seksuaalisen häirinnän kohteeksi joutuvat vasta työelämään astuneet nuoret.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- Työpaikalla esimies / koulussa rehtori
- Työterveyshuolto / koulussa koululuterveydenhuolto ja oppilashuolto
- Työsuojeluvaltuutettu / luottamushenkilö / kouluissa ryhmänohjaaja
- Ammattiliiton lakimies
- Poliisi

Esimerkkejä työpaikalla tapahtuvan seksuaalisen häirinnän seurauksista

Uhri	Häiritsijä	Työnantaja
• kielteiset tunteet: pelko, viha, häpeä… • psykofyysiset oireet: päänsärky, vatsakivut • työtehon lasku, työn ilon kadottaminen • poissaolot, sairauslomat • itsetunnon heikkeneminen • ihmissuhdeongelmat • irtisanoutuminen	• harhakuvitelmat omasta viehätysvoimasta ja asemasta • vääristynyt vallankäyttö • ihmissuhdeongelmat • maineen menetys • siirto muihin tehtäviin tai työpaikan menetys • taloudelliset menetykset	• työilmapiirin heikentyminen • työmoraalin lasku • lisääntyneet poissaolot • irtisanoutumiset lisääntyvät • tuottavuuden lasku • yrityskuvan heikkeneminen

Raiskaus on rikos ihmisyyttä vastaan

Seksuaalinen väkivalta on käsitteenä hyvin laaja ja osittain päällekkäinen seksuaalisen häirinnän kanssa. Usein sillä kuitenkin tarkoitetaan seksuaalisiin tekoihin pakottamista käyttämällä henkistä yliotetta tai fyysisiä voimakeinoja. Uhri voidaan esimerkiksi pakottaa katsomaan pornoa, alistaa vastentahtoisesti kosketteluille tai yhdynnälle.

Kaikenlainen seksi ilman toisen osapuolen suostumusta on aina väkivaltaa, ja kaikissa olosuhteissa ihmisellä on oikeus kieltäytyä seksistä. Jos ihminen on kykenemätön ilmaisemaan omaa tahtoaan tai puolustamaan itsemääräämisoikeuksiaan, esimerkiksi voimakkaan päihtymyksen tai vammaisuuden vuoksi, seksuaalinen teko luokitellaan rikoslaissa **seksuaaliseksi hyväksikäytöksi**. Seksuaalisen hyväksikäytön tunnusmerkit toteutuvat myös silloin, jos aikuinen käyttää asemaansa (esimerkiksi valmentajana tai opettajana) taivutellakseen alle 18-vuotiaan nuoren seksiin.

Raiskaus eli väkisinmakaaminen voi olla joko emätin- tai anaaliyhdyntään alistamista. Se riistää uhrilta väkivalloin oikeuden omaan kehoon. Raiskaus-sana on aluksi tarkoittanut pilaamista tai turmelemista. Seksuaalisen väkivallan seuraukset ovatkin uhrille raskaat. Traumaattiset muistot ja pelkotilat voivat piinata vuosia. Ne häiritsevät keskittymiskykyä, opiskelua ja työntekoa. Ne saattavat varjostaa ihmissuhteita ja heikentää kykyä nauttia seksistä. Seksuaalinen väkivalta voi aiheuttaa uhrille myös fyysisiä vammoja, kuten emättimen tai peräaukon repeämiä. Uhri voi saada sukupuolitaudin ja raiskaus saattaa johtaa raskauteen.

Kuka tahansa voi joutua seksuaalisen väkivallan kohteeksi. Uhri voi olla tyttö tai nainen, poika tai mies. Tekijä on kuitenkin lähes aina mies. Useimmiten (noin 80 % tapauksista) tekijä ja uhri tuntevat toisensa entuudestaan. He voivat jopa seurustella tai elää parisuhteessa. Osassa tapauksia tekijä ja uhri ovat toisilleen tuntemattomia. Silloin väkivalta on ennalta arvaamatonta. Uhri vain sattuu väärään paikkaan väärällä hetkellä.

Seksuaalisen väkivallan yleisyyttä on vaikea arvioida. Osa poliisille tulleista ilmoituksista on perättömiä. Toisaalta huomattava osa rikoksista jää ilmoittamatta. Mitä läheisempi on uhrin ja tekijän välinen suhde, sitä vaikeampaa rikoksesta on kertoa muille. Usein uhri tuntee syvää häpeää tai saattaa jopa syyttää tapahtumista itseään. Tekijä tietää tämän ja tavalla tai toisella kääntää oman rikollisen käyttäytymisensä uhrin syyksi. Väkivallalla uhkaaminen on toinen tehokas keino uhrin hiljentämiseen.

Raiskauksista tehtyjen rikosilmoitusten määrä on Suomessa viime vuosina kuitenkin kasvanut. Syynä ei ilmeisesti ole raiskauksien määrän lisääntyminen vaan ihmisten parempi tietoisuus oikeuksistaan sekä ilmoituskynnyksen madaltuminen. Asiaan on vaikuttanut myös vuonna 1994 tehty lakimuutos, jonka mukaan avioliiton sisäinen raiskaus on rikos.

Raiskauksesta on tärkeää tehdä rikosilmoitus. Sitä varten tarvitaan todistusaineistoa. Siksi on syytä toimia oikein ja ottaa välittömästi yhteys poliisiin.

Jos joudut raiskauksen tai raiskausyrityksen uhriksi:

1. **Älä peseydy äläkä vaihda vaatteita.**
   Rikoksen tekijän jättämät tahrat, karvat ja kuidut ovat tärkeää todistusaineistoa.
2. **Soita poliisille numeroon 112.**
   Poliisi tietää, miten tulee toimia, ja antaa tarvittavat ohjeet. Halutessasi voit pyytää naispuolisen poliisin hoitamaan asiaasi.
3. **Käy lääkärissä, vaikka näkyviä vammoja ei olisikaan.**
   Jos käyt lääkärissä, ennen kuin otat yhteyttä poliisiin, ilmoita selvästi joutuneesi raiskauksen uhriksi ja pyydä lääkäriä ottamaan tarvittavat näytteet.
4. **Älä jää yksin.**
   Pyydä avuksesi joku luotettava ja läheinen henkilö. On järkevää hakea myös ammattiapua. Sinulla on oikeus siihen. Yhteisvoimin raiskauksesta toipuu varmemmin.
5. **Tee rikosilmoitus.**
   Rikosilmoitusta ei tarvitse tehdä heti tapahtuman jälkeen. Uhrilla on oikeus maksuttomaan oikeusapuun tai tukihenkilöön. Jos tunnet tekijän ja pelkäät häntä, voit hakea lähestymiskieltoa.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.riku.fi (Rikosuhripäivystys)
- www.tukinainen.fi (Raiskauskriisikeskus Tukinainen)
- www.vaestoliitto.fi

Riistetty lapsuus

”Seksuaalirikosten määrä on lähes kaksinkertaistunut viidessä vuodessa. Poliisin tietoon tuli vuonna 2003 koko maasta runsaat 1 500 ja viime vuonna noin 2 900 tapausta. Suurin osa rikoksista kohdistuu lapsiin ja nuoriin.”
Ote *Helsingin Sanomien* uutisesta 27.3.2009

Lapsuus ja nuoruus ovat seksuaalisen kehittymisen kannalta erityisen herkkiä ja haavoittuvia elämänvaiheita. Tästä syystä Suomen laissa on säädetty **suojaikäraja**, jonka tarkoituksena on varjella alle 16-vuotiaita seksuaaliselta hyväksikäytöltä. **Lapsen seksuaalisella hyväksikäytöllä** tarkoitetaan aikuisten lapsiin tai alaikäisiin nuoriin kohdistamia seksuaalisia tekoja. Seksuaaliset teot eivät ole vain intiimialueiden koskettelua tai yhdyntää. Rangaistaviksi voidaan lukea myös teot, joissa nuoreen ei fyysisesti kosketa, esimerkiksi alaikäisen houkutteleminen poseeraamaan alastonkuvissa tai katsomaan masturbointia. Lain tulkinnassa merkityksellistä on osapuolten välinen selkeä ikäero. Näin ollen nuorten 14–17-vuotiaitten välinen seksuaalinen seurustelu ei ole rangaistavaa. Toisaalta koska 15-vuotiaana alkaa rikosoikeudellinen vastuu, voivat myös 15–18-vuotiaat itse syyllistyä seksuaalirikokseen, esimerkiksi silloin, jos seksuaalisen teon kohteena on itseä huomattavasti nuorempi ja epäkypsempi lapsi.

Lapsen seksuaalisessa hyväksikäytössä vastuun kantaa aikuinen. Tästä syystä aikuinen syyllistyy rikokseen, vaikka hänellä olisi alaikäisen suostumus seksiin. Sen sijaan lapsi ei ole koskaan syyllinen, vaikka olisikin antanut suostumuksensa. Näin lapsi ja nuori voivat tehdä rikosilmoituksen rangaistusta pelkäämättä.

Oman vanhemman ja lapsen tai sisarusten välisestä sukupuolisuhteesta käytetään nimitystä **insesti**. Insesti on nöyryyttävimpiä ja henkisesti tuhoisimpia väkivallan muotoja, koska tekijä on lapselle läheinen ja monesti rakas. Lapsi menettää itsekunnioituksensa lisäksi myös kyvyn luottaa vanhempiensa antamaan turvaan. Tunne-elämän häiriöt ja psyykkinen sairastuminen ovatkin yleisiä insestin uhreille.

Jos lapsi joutuu seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi ja tekijä on perheen ulkopuolinen henkilö, puhutaan **pedofiliasta**. Pedofilia on aikuisen sairaalloista seksuaalista kiinnostusta lapsia kohtaan. Pedofiilit ovat taitavia peittämään taipumuksensa, ja he usein hakeutuvat ammatteihin, joissa saa olla tekemisissä lasten kanssa. Tästä syystä esimerkiksi opettajan virkaa täytettäessä hakijan mahdollinen rikostausta selvitetään aina.

Lasten hyväksikäyttäjillä on kuitenkin monia keinoja houkutella sopivia uhreja. He ovatkin usein manipuloinnin mestareita ja etenevät vähitellen valitsemansa uhrin luottohenkilöksi. Imartelun, erilaisten lupausten ja lahjonnan avulla he

Grooming *on termi, jolla tarkoitetaan pedofiilin tekemiä seksuaaliseen hyväksikäyttöön pyrkiviä valmisteluja netissä. Useimmissa tapauksissa nettipedofiili ja uhri eivät tapaa toisiaan tosimaailmassa. Tästä huolimatta seksuaalisen hyväksikäytön kriteerit voivat täyttyä. Rangaistavaa on, jos lapsi on houkuteltu esimerkiksi riisumaan web-kameran edessä tai lapsi alistetaan sopimattomalle seksuaaliselle materiaalille. On myös syytä muistaa, että nettiin laitetut rohkeat poseerauskuvat voivat päätyä jopa pornoteollisuuden tai hyväksikäyttäjien haltuun.*

vähitellen voittavat lapsen tai nuoren luottamuksen. Aikaisemmin pedofiili saattoi oleilla koulujen tai urheilukenttien lähistöllä luodakseen kontakteja lapsiin. Nykyään sopivia uhreja löytää internetin välityksellä. Kontaktia luodessa on helppo valehdella ikänsä, sukupuolensa tai motiivinsa. Osa lapsista tarttuu syöttiin. He voivat uskoa valheisiin, olla yksinäisiä ja kaivata seuraa tai haluta seikkailua aikuisten maailmaan ymmärtämättä, mitä seurauksia heille itselleen koituu.

Netin kautta tapahtuva seksuaalinen hyväksikäyttö on viime vuosina osoittautunut luultua yleisemmäksi. Tästä syystä on ryhdytty moniin ehkäiseviin toimiin: lainsäädäntöä on tarkennettu, vanhemmille on korostettu heidän vastuutaan seurata lastensa netin käyttöä ja nuorten nettikasvatusta on tehostettu. Poliisilla on omat henkilöt tarkkailemassa netin kontaktipalstoja ja etsimässä mahdollisia pedofiilejä. Koska ongelma on maailmanlaajuinen, tekee poliisi myös yhteistyötä eri maissa toimivien organisaatioiden kanssa netissä toimivan seksuaalisen hyväksikäytön kitkemiseksi.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- Kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi ja -kuraattori
- MLL:n lasten ja nuorten puhelin 0800 120 400
- Väestöliiton Nuska-projekti eli Nuorten Seksuaalinen Kaltoinkohtelu
- Rikosuhripäivystyksen auttava puhelin 020 316 116
- Oman kunnan lastensuojelu, kasvatus- ja perheneuvolat, mielenterveystoimisto
- Poliisi

Vain muistamalla voi unohtaa

Ilman apua uhri voi jäädä vangiksi uhrin rooliin

Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö vahingoittavat ihmistä monella tavalla. Uhri kokee olleensa mukana jossakin hyvin häpeällisessä. Kaikista tunteista ehkä voimakkaimmin juuri häpeä säätelee ihmisen käyttäytymistä ja puhumista. Näin ollen uhrit pyrkivät usein kaikin keinon peittämään, vähättelemään tai kieltämään tapahtumat – joskus jopa itseltään.

Haavoittavien kokemusten kätkeminen vie valtavasti henkisiä voimavaroja, mutta ei poista pahanolon tunnetta. Käsittelemätön pahaolo paisuu ja aiheuttaa monenlaisia vakavia oireita, kuten itsetuhoisuutta, aggressiivisuutta, masennusta, syömishäiriöitä tai runsasta päihteiden käyttöä. Etenkin nuoren seksirikoksen uhrin on vaikea tunnistaa käyttäytymisen rajoja sekä suhteessa itseensä että toisiin. Nuoren käytös voi muuttua hyvin seksualisoituneeksi, jolloin riski joutua uudelleen seksuaalirikoksen uhriksi kasvaa. Tietämättään uhri valitsee uhrin roolin tulevissakin ihmissuhteissaan.

> ”Tietämättään uhri valitsee uhrin roolin tulevissakin ihmissuhteissaan.”

Rohkeutta avun hakemiseen

Seksuaalirikosten uhrit käyttävät paljon terveydenhuollon palveluja. Mutta koska he ovat taitavia peittämään taustansa eikä heillä yksinkertaisesti ole voimia tai rohkeutta ottaa asiaa puheeksi, heitä hoidetaan oireiden perusteella. Varsinaiseen vammaansa he eivät silloin saa apua.

Seksuaalirikoksen uhrin tunnistaminen lukuisten oireiden keskeltä onkin terveydenhuollolle suuri haaste. Peittely-yrityksistä huolimatta moni toivoo lääkärin tai sairaanhoitajan kysyvän suoraan asiasta, jota eivät itse uskalla ottaa puheeksi. Potilaalla saattaa olla kymmeniä samanaikaisia hoitosuhteita, mutta kenelläkään ei ole kokonais-

kuvaa tilanteesta. Toisaalta lyhyet hoitosuhteet eivät ehdi herättää potilaassa kertomiseen tarvittavaa luottamusta.

Usein paraneminen alkaa siitä hetkestä, kun uhri uskaltautuu kertomaan asiastaan lääkärille. Vasta silloin hänellä on mahdollisuus saada asianmukaista hoitoa. Seksuaalirikoksen aiheuttamasta traumasta on kuitenkin mahdollista toipua, mutta se vaatii paljon aikaa eikä tapahtuneen yli selviä omin voimin. Monet tarvitsevat toipumiseen terapiaa. Lisäksi ystävien ja läheisten tuki on ensiarvoisen tärkeää.

Väestöliitto aloitti vuonna 2006 Nuska (Nuorten Seksuaalinen Kaltoinkohtelu) -kohtaamisprojektin, jonka tarkoituksena on opastaa lasten ja nuorten kanssa toimivia seksuaalirikoksen uhrin tunnistamiseen ja kohtaamiseen. Kuvan julkaisua "Eikö se kuulu kenellekään?" voi tilata Väestöliiton nettikaupasta.

Kaupallista seksiä

Pornoistuva yhteiskunta

Yhteiskunta ja etenkin media ovat viime vuosikymmeninä voimakkaasti **pornoistuneet**. Pornoistumisella tarkoitetaan 1900-luvun lopulla alkanutta pornoteollisuuden voimakasta kasvua, joka näkyy esimerkiksi mainosten, tv-sarjojen, musiikkivideoiden ja internetsivustojen seksualisoitumisena. Aikaisemmin seksuaalisuuteen liittyvän materiaalin löytäminen oli vaikeaa, nyt siltä ei pysty välttymään.

Pornobisneksessä pyörivät suuret rahat

Pornografia eli porno on seksuaaliseen kiihotukseen tähtäävä kaupallinen aikuisviihteen muoto. Se voi olla esimerkiksi striptease-esitys, filmi, kuva tai kirjoitus. Rajanveto erotiikan ja pornon välillä on toisinaan vaikeaa. Käsitys niistä vaihtelee kulttuurista toiseen tai samassakin kulttuurissa mielipiteet muuttuvat ajan kuluessa. Valtion elokuvatarkastamo luokittelee pornografisiksi

Vähäpukeinen nainen on helppo tapa lisätä mainoksen kiinnostavuutta. Miten se muokkaa käsitystämme naisista?

filmit, joissa ”ihmisiä käsitellään vain ja ainoastaan seksuaalisina olentoina”. Rikoslaki sallii pornon, mutta asettaa sille rajoja.

Pornoon perustuva viihde on niin laajaa, että voidaan puhua pornoteollisuudesta. Esimerkiksi pornoelokuvat ovat suurin filmiteollisuuden osa-alue. Kaupallisten näkemysten ja seksuaalisten tunteiden lisäksi pornoteollisuus herättää kiivasta väittelyä pornon vaikutuksista terveyteen. Toiset ovat sen puolesta, toiset sitä vastaan. Eräänä syynä mielipide-eroihin saattaa olla se, että pornon vaikutus on yksilöllistä. Toiset kokevat sen viihteellisenä ja omaa seksielämää virkistävänä mausteena, toisia porno suorastaan ahdistaa. Osa vaikutuksista on alitajuisia, jolloin niitä ei ehkä tiedosta. Luotettavaa tutkimusaineistoa on niukalti saatavissa.

Pornoteollisuus käyttää materiaalinaan eri ihmisten seksuaalifantasioita. Fantasioissa ihmisten ulkonäkö ja seksuaalinen suorituskyky ovat aivan muuta kuin todellisuudessa. Fantasioissa kaikki on sallittua, tosi elämässä ei. Porno on siis kaikin tavoin kaukana todellisuudesta. Se kuitenkin näyttää todellisemmalta kuin fantasiamaailma. Näin porno voi osaltaan asettaa ihmiselle kohtuuttomia ulkonäköön tai kyvykkyyteen liittyviä paineita tai luoda vinoutunutta mielikuvaa rajattomasta seksistä, jossa omien tarpeiden tyydytys on kaiken toiminnan päämäärä. Pornossa toinen ihminen nähdään vain seksuaalisena objektina. Pornon tarjoamaan voimakkaaseen kiihotukseen tai nopeaan nautintoon on helppo jäädä koukkuun. Toisaalta porno saattaa myös turruttaa. Herkät tunteet, katseet ja kosketukset eivät enää tunnu miltään. Erityisen herkkiä pornon haitallisille vaikutuksille ovat nuoret, jotka vasta luovat käsityksiään seksistä.

Seksipalveluja kaupan

Prostituutiolla tarkoitetaan toimintaa, jossa myydään seksipalveluita. Se on maailmanlaajuinen ilmiö, jonka yhteiskunnalliset merkitykset ovat laajat ja vaikeasti tutkittavissa. Jotkut ajautuvat kauppaamaan seksipalveluita pakottavan elämäntilanteen edessä, toisille se on oma valinta. Usein on vaikea eritellä ”valintaan” johtaneita perimmäisiä syitä. Valtaosa prostituoiduista on naisia, ja suurin osa asiakkaista on miehiä.

Suomessa seksipalveluiden kauppaaminen ei ole laitonta, mutta palveluiden ostaminen nuorelta henkilöltä tai ihmiskaupan uhrilta on rangaistavaa. Laitonta on myös paritus eli taloudellisen hyödyn kerääminen toisen tarjoamasta seksipalvelusta. Toisinaan prostituutio kytkeytyy järjestäytyneeseen rikollisuuteen. Globalisoituminen näkyy myös prostituutiossa, esimerkiksi seksiturismin, vaimonvälityksen ja ihmiskaupan muodossa. Suomi toimii mukana kansainvälisessä yhteistyössä, jonka tarkoituksena on prostituution ja sen aiheuttamien ongelmien vähentäminen.

Prostituoidun kannalta seksipalveluiden myymiseen saattaa liittyä monia hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä, kuten köyhyyttä, väkivaltaa, alistamista, päihteidenkäyttöä ja syrjäytymistä. Prostituutiossa seksitautien riski on ilmeinen. Seksipalveluiden myymiseen liittyy myös voimakas negatiivinen leimautuminen, joka hankaloittaa elämää ja ihmissuhteita. Monet pyrkivätkin salaamaan toimintansa läheisiltään.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.pro-tukipiste.fi
  (Helsingissä ja Tampereella toimiva tukipiste tarjoaa apua prostituoiduille ja heidän läheisilleen.)

TIIVISTELMÄ

- Jokaisella ihmisellä on seksuaalinen itsemääräämisoikeus. Jokaisen tulee kunnioittaa myös toisen seksuaalioikeuksia.
- Seksuaalinen häirintä lukiossa ja työpaikoilla on kielletty tasa-arvolain nojalla.
- Raiskaus on aina rikos, myös avioliitossa.
- Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on rikos, vaikka aikuisella olisi lapsen suostumus asiaan.
- Seksuaalinen väkivalta on erittäin haavoittavaa, ja uhri tarvitsee toipumiseen pitkäkestoista apua.
- Pornon vaikutukset ihmisten terveyteen ovat yksilöllisiä ja vaikeasti mitattavia.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä seuraavat käsitteet omin sanoin.

a. seksuaalinen hyväksikäyttö

b. suojaikäraja

c. insesti

d. pedofilia

2. Seksuaalista häirintää

a. Miksi seksuaalista häirintää on vaikea määritellä tarkasti?

b. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan seksuaalinen häirintä on yleistä esimerkiksi hotelli- ja ravintola-alalla. Mistä arvelet sen johtuvan?

c. Miksi seksuaalisen häirinnän yleisyydestä on vaikea saada tarkkoja tietoja?

d. Kerro tilanteesta, jossa olet nähnyt tai kokenut sanallista seksuaalista häirintää. Mitä ajatuksia tilanne sinussa herätti? Olisiko tilanne toisenlainen, jos kuvittelet sanat jonkun toisen suuhun? Perustele.

e. Miksi monet työpaikat ovat siirtyneet nollatoleranssiin seksuaalisen häirinnän suhteen?

3. Kylmiä tosiasioita raiskauksista

Faktoja:

1. Raiskaaja on useimmissa tapauksissa uhrille tuttu, usein seurustelukumppani tai puoliso.
2. Raiskaus tapahtuu useimmin kotibileissä tai jatkoilla juhlien jälkeen.
3. Vuonna 2008 Suomessa tehtiin noin 700 raiskauksiin liittyvää rikosilmoitusta.
4. Suomessa arvioidaan tapahtuvan noin 10 000 raiskausta vuodessa.

a. Mikä tiedoista oli sinusta yllättävin? Miten se poikkesi ennakkokäsityksestäsi?

b. Miksi juhlinta lisää raiskatuksi tulemisen vaaraa?

c. Miksi vain murto-osa raiskauksista tulee poliisin tietoon?

d. Mitä pitää tehdä, jos joutuu raiskauksen uhriksi? Pohdi, mitä vaikeuksia ohjeen noudattamisessa saattaa ilmetä.

4. Raiskauskriisikeskus

Tukinainen on kriisikeskus, joka auttaa seksuaalisen väkivallan ja hyväksikäytön kokeneita ja heidän läheisiään. He tarjoavat esimerkiksi terapiaa ja oikeustieteellisiä neuvoja.

Ohessa muutama tieto puhelinpäivystykseen tulleista puheluista:

– Noin neljännes asiakkaista otti yhteyttä alle kahden viikon sisällä tapahtuneesta. Heidän joukossaan oli erityisen paljon nuoria naisia.
– Runsas neljännes asiakkaista otti yhteyttä yli kymmenen vuoden kuluttua tapahtuneesta. Heidän joukossaan oli tavallista enemmän insestin kokeneita.

Mitä tulkintoja voi tehdä yllä esitettyjen tietojen pohjalta?

5. Prostituution vaikutukset

Pohdi seksipalveluiden myyntiä

a. yksilön

b. yhteisön

c. yhteiskunnan

d. globaalilta kannalta.

8 SEKSUAALITERVEYS

Miten voin itse pitää huolta seksuaaliterveydestäni?

Miten yhteiskunta on valmistautunut tukemaan minun seksuaaliterveyttäni?

Mitä seksuaalioikeuksia minulla on?

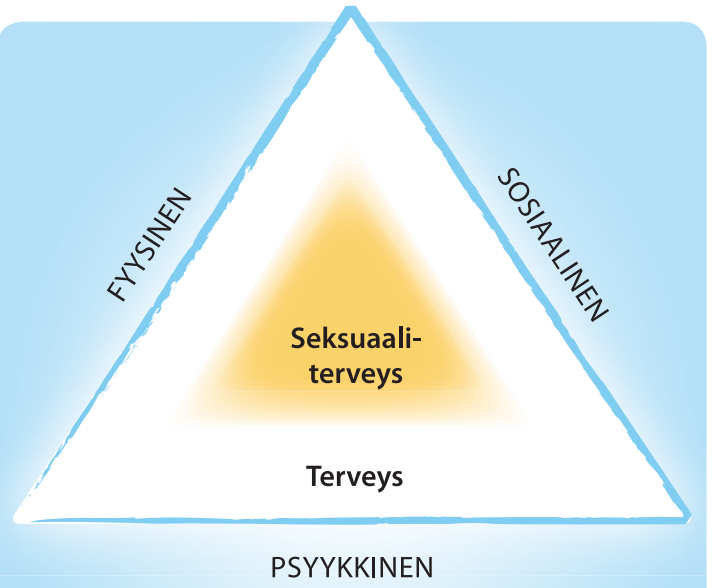
Miten seksuaalioikeudet toteutuvat kehitysmaissa?

Haavoittuva seksuaaliterveys

Seksuaaliterveyden merkitys

Seksuaaliterveys on käsitteenä melko nuori. Se on vakiintunut oikeastaan vasta 2000-luvulla. Seksuaaliterveyden merkitystä kokonaisterveydelle ei aluksi ymmärretty. Tuolloin puhuttiin lähinnä **lisääntymisterveydestä**, jolloin huomio kohdistui pääasiassa fyysisen terveyden osa-alueisiin, esimerkiksi hedelmällisyyteen ja sukupuolitauteihin. Myöhemmin tunnustettiin myös seksuaalisen mielihyvän ja nautinnon tärkeys hyvinvoinnille. Tasapainoisen seksuaalisuuden havaittiin vaikuttavan myönteisesti ihmisen kykyyn luoda kontakteja ja rakastaa. Karkeasti määritellen seksuaaliterveydellä tarkoitetaan kaikkia seksuaalisuuteen liittyviä terveysasioita, niin fyysisiä, psyykkisiä, emotionaalisia kuin sosiaalisiakin.

Nykykäsityksen mukaan seksuaaliterveys on hyvin merkittävä osa ihmisen kokonaisterveyttä ja hyvinvointia. Tasapainoinen, tyydytystä tuottava seksuaalisuus vaikuttaa keskeisesti ihmi-



Seksuaaliterveys on ikään kuin terveyden ytimessä. Se on terveyden yksityisintä ja kätketyintä osaa. Siitä huolimatta se on osa jokaista ihmistä. Terve seksuaalisuus on elämää ylläpitävä voima.

Esimerkkejä seksuaaliterveyden ongelmista

SEKSUAALISET TOIMINTAHÄIRIÖT

- seksuaalinen haluttomuus
- yhdyntäkivut
- herkkä siemensyöksy
- erektiohäiriöt

SEKSUAALISET KÄYTTÄYTYMISHÄIRIÖT

- pedofilia
- seksiaddiktio

SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

- seksuaalinen häirintä
- raiskaus
- seksuaalinen hyväksikäyttö

SEKSUAALINEN RISKIKÄYTTÄYTYMINEN

- liian varhaiset seksikokemukset
- suojaamattomat yhdynnät
- päihteet ja seksi
- yhden illan suhteet

SEKSUAALINEN SYRJINTÄ

- kohdistuu sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuoli-identiteettiin
- voi olla suoraa, epäsuoraa tai rakenteellista (esim. lait ja sopimukset)

LISÄÄNTYMISTERVEYDEN ONGELMAT

- seksitaudit
- ei-toivottu raskaus
- lapsettomuus

VAIHDEVUOSIVAIVAT

- ärtyneisyys
- seksuaalinen haluttomuus
- unettomuus
- kuumat aallot

sen elämänlaatuun ja mielenterveyteen kaikissa elämänvaiheissa. Se lisää elinvoimaa, iloa ja tyytyväisyyttä, joka heijastuu elämän muillekin osa-alueille sekä läheisten ihmisten hyvinvointiin. Toisaalta seksuaaliterveys on herkästi haavoittuvaa ja seksuaaliterveyden ongelmat heikentävät kokonaisterveyttä ja heijastuvat ihmissuhteisiin. Jatkuva tyytymättömyys heikentää työtehoa ja pahimmillaan purkautuu syrjäytymisenä tai väkivaltaisuutena.

> ”Nykykäsityksen mukaan seksuaaliterveys on hyvin merkittävä osa ihmisen kokonaisterveyttä ja hyvinvointia.”

Joidenkin arvioiden mukaan yli puolet suomalaisista kärsii erilaisista seksuaaliterveyden ongelmista. Asian arkaluontoisuuden vuoksi tarkkoja lukuja ei tiedetä. Useimmat hyötyisivät tarjolla olevista hoitomahdollisuuksista, mutta valitettavasti vain harva uskaltaa ottaa asian puheeksi lääkärissä. Seksuaaliterveyteen liittyvien ongelmien taustalta paljastuu usein vaikeasti selvitettävien tekijöiden vyyhti, esimerkiksi parisuhteen vaikeudet, opiskelu- ja työpaineet, huonot elämäntavat tai sairaudet.

Seksuaaliset toimintahäiriöt

Erilaiset seksuaaliset toimintahäiriöt ovat yleisiä, mutta usein vaiettuja terveysvaivoja. Ehkä useimmin lääkärissä esille nostettu aihe on **seksuaalinen haluttomuus**. Se on vaikeasti määriteltävissä

eikä ole olemassa mitään ohjetta, kuinka usein tai miten voimakkaita seksuaalisia haluja pitäisi kokea. Seksuaalinen haluttomuus onkin ongelma vain silloin, jos se sellaiseksi koetaan. Seksuaalinen halukkuus usein laskee jonkin verran ikääntyessä. Seksuaalisten halujen puute näyttää olevan naisilla yleisempää kuin miehillä. Miehet kuitenkin kokevat oman seksuaalisen haluttomuutensa usein vaikeampana kuin naiset.

Toisen osapuolen seksuaalinen haluttomuus on parisuhteessa vaikea asia, varsinkin jos se tulkitaan rakkauden puutteeksi. Erityisen hankala tilanne on silloin, kun toisen sukupuolivietti (libido) on voimakas ja toisen heikko. Parisuhteessa onkin hyvä muistaa, ettei seksuaalisten halujen määrä pysy vakiona, vaan ajoittainen haluttomuus kuuluu elämään. Painostaminen ja syyllistäminen vain pahentavat tilannetta. Kenenkään ei tarvitse olla aina valmiina seksiin, mutta jos asiasta kärsii, tilanteeseen voi hakea apua.

Haluttomuuden taustalla voi olla **naisen kokemat yhdyntäkivut**. Kipu voi aiheutua sukupuolielimissä olevasta tulehduksesta tai emättimen limakalvojen kuivumisesta. Limakalvojen kuivuminen on yleistä vaihdevuosien jälkeen, mutta sitä voi esiintyä myös nuorilla esimerkiksi ehkäisypillereiden tai imettämisen vaikutuksesta. Joskus kivun syynä on rakenteellinen ominaisuus (tiukka emätin) tai sairaus (kuten endometrioosi) tai psyykkiset tekijät (pelko, seksuaalisuuteen liittyvät traumaattiset kokemukset). Yhdynnän tulisi tuottaa nautintoa kummallekin osapuolelle, siksi vaivaan kannattaa hakea apua. Lisäksi tärkeää on oivaltaa, että läheisyyden ja hellyyden tuottamaa iloa voi saada ilman yhdyntääkin.

Miesten seksuaalisista toimintahäiriöistä ehkä yleisin on liian **herkkä** (ennenaikainen) **siemensyöksy**. Silloin siemensyöksy eli ejakulaatio tulee tavallisesti alle minuutin kuluessa yhdynnän alkamisesta tai tahattomasti jo ennen yhdyntää. Arviolta noin 20–30 % miehistä kärsii vaivasta. Heidän joukossaan on kaikenikäisiä miehiä. Heikko ejakulaation hallintakyky herättää miehessä tavallisesti ahdistuksen tunteita, ja epätyydyttävä seksielämä heijastuu myös parisuhteeseen.

Herkästä siemensyöksystä syytetään usein peniksen liikaa tuntoherkkyyttä, suorituspaineita, kokemattomuutta tai stressiä. Tavallisesti taustalta kuitenkin löytyy aivojen siemensyöksyä säätelevien hermoratojen toimintahäiriö, joka aiheutuu virheellisestä serotoniinitasosta. Mieltä ahdistavasta vaivasta on turha kärsiä, sillä siihen

Erektioon vaikuttavia tekijöitä

POTENSSI = miehen yhdyntäkykyisyys

EREKTIO eli peniksen jäykistyminen

Erektion edellytykset:

- seksuaalinen halu ja mielikuvat
- hyvä verenkierto
- toimiva hermosto
- riittävä hormonituotanto

Erektiota häiritseviä tekijöitä:

- tunneperäiset tekijät: jännitys, epäonnistumisen pelko, stressi, masennus
- tupakointi
- alkoholi: liiallinen kertaannos ”nostaa halun, mutta laskee kalun”; pitkäaikainen runsas käyttö
- ylipaino
- sydän- ja verisuonitaudit
- diabetes
- eräiden lääkkeiden sivuvaikutukset

IMPOTENSSI = miehen kyvyttömyys yhdyntään

EREKTIOHÄIRIÖ eli erektiokyvyn heikkous tai puute

on olemassa useita erilaisia hoitomuotoja, seksuaaliterapeutin antamista käytännön vinkeistä aina lääkehoitoihin.

Impotenssi ilmenee erektiokyvyn heikkoutena tai sen puuttumisena. Lievät tai tilapäiset erektiohäiriöt ovat varsin yleisiä. Niitä esiintyy noin 20 % kaikenikäisistä miehistä. Vaikeiden erektiohäiriöiden yleisyys kasvaa iän karttuessa. Useimmat erektiohäiriöistä kärsivät miehet saavat erektion kuitenkin itsetyydytyksessä. Vaikka hyvä sukupuolielämä on mahdollista ilman erektiotakin, aiheuttaa tilanne kuitenkin usein selvän kolauksen miehiselle itsetunnolle ja tyytymättömyyttä parisuhteeseen. Usein toistuva erektiohäiriö on aina oire jostakin, siksi onkin hyvä mennä lääkärin tutkimuksiin. Jo elintapojen muutokset saattavat palauttaa kadonneen erektion, mutta joskus taustalta löytyy alkava vakava sairaus. Erektiohäiriöitä voidaan hoitaa mm. verenkiertoa parantavilla lääkkeillä.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.vaestoliitto.fi
- www.seksuaaliterveysklinikka.fi
- www.seksologinenseura.net
- www.kontrolli.info
- Psyko- ja seksuaaliterapia

Seksuaaliterveyden edistäminen

Seksuaaliterveys vaatii huolenpitoa

Aikuinen ihminen on pääsääntöisesti **itse vastuussa** omasta seksuaaliterveydestään. Seksuaaliterveyttä tukevien ja sitä horjuttavien tekijöiden tiedostaminen auttaa pitämään huolta omasta seksuaaliterveydestään. Tärkeintä on **hyväksyä oma seksuaalisuutensa ja arvostaa itseään**. Itsetunnon ongelmat, tyytymättömyys omaan kehoon, selvä alipaino tai lihavuus voivat aiheuttaa seksuaaliterveyden ongelmia.

On hyvä muistaa, ettei seksuaaliterveys ole pysyvä olotila, vaan erilaiset seksuaaliongelmat ovat ajoittain normaaleja ja kuuluvat erilaisiin **elämäntilanteisiin**: jatkuva kiire, voimakas stressi, kriisitilanteet, unettomuus, parisuhdeongelmat tai vaihdevuosien tuomat oireet voivat tilapäisesti heikentää seksuaaliterveyttä. **Hyvä parisuhde**, avoin keskustelu ja tarvittaessa rohkeus hakea **ammattiapua** auttavat ongelmien yli.

> Tärkeintä on hyväksyä oma seksuaalisuutensa ja arvostaa itseään.”

Hyvän seksuaaliterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen edellyttävät myös **terveellisten elämäntapojen** noudattamista: terveellinen ja monipuolinen ravinto takaa esimerkiksi hormonitoiminnalle välttämättömien rakennusaineiden

Tupakoimattomuus on yksi tapa pitää huolta omasta seksuaaliterveydestään.

Liiallisen alkoholin käytön seurauksia miehen seksuaaliterveyteen:

- heikentää harkintakykyä, jolloin ei-toivottujen raskauksien ja sukupuolitautitartuntojen todennäköisyys kasvaa
- alentaa miessukupuolihormonin erittymistä
- heikentää erektiota ja saattaa estää siemensyöksyn
- kivekset surkastuvat
- eturauhanen suurenee, jolloin virtsaamisongelmat yleistyvät
- rintarauhaset suurenevat
- turruttaa aistimuksia ja näin vähentää seksuaalista nautintoa
- tunne-elämän sekavuus aiheuttaa ihmissuhdeongelmia ja lisää väkivaltaisuutta

Liiallisen alkoholin käytön seurauksia naisen seksuaaliterveyteen:

- heikentää harkintakykyä, jolloin ei-toivottujen raskauksien ja sukupuolitautitartuntojen todennäköisyys kasvaa
- sukupuolinen kiinnostus heikkenee
- orgasmin saavuttaminen saattaa estyä
- kuukautishäiriöt ja hedelmättömyys
- turruttaa aistimuksia ja näin vähentää seksuaalista nautintoa
- tunne-elämän sekavuus aiheuttaa ihmissuhdeongelmia ja lisää väkivaltaisuutta

saannin. Säännöllinen liikunta tukee seksuaalisen toimintakyvyn ylläpitoa. Varsinkin naisten on syytä muistaa treenata myös lantionpohjan lihaksia. Hyväkuntoiset lantionpohjan lihakset tukevat sisäelimiä ja lisäävät seksuaalista nautintoa. Riittävä lepo ja uni ovat välttämättömiä seksuaaliselle toimintakyvylle. Tupakointi ja päihteet puolestaan heikentävät seksuaaliterveyttä monin eri tavoin.

Myös erilaiset **fyysiset ja psyykkiset sairaudet** ja niiden hoitoon tarvittavat **lääkkeet** voivat olennaisesti heikentää seksuaaliterveyttä. Lääkkeiden sivuvaikutukset saattavat olla hyvinkin yksilöllisiä, joten omista tuntemuksista on hyvä kertoa lääkärille. Toisinaan lääkityksen vaihtaminen tuo avun.

Yhteiskunta ja yhteisöt seksuaaliterveyden tukena

Monet yhteiskunnassa yleisesti vallitsevat **arvot ja asenteet** vaikuttavat joko suoraan tai epäsuorasti kansalaisten seksuaaliterveyteen. Kaikkinainen tasa-arvoisuus, niin sukupuolten kuin eri väestöryhmienkin välillä, tukee seksuaaliterveyttä. Eriarvoistuminen puolestaan lisää syrjäytymistä, prostituutiota, parisuhdeväkivaltaa, ei-toivottuja raskauksia jne. Jokaisen kansalaisen **seksuaalioikeuksien kunnioittaminen** luo perustan seksuaaliterveydelle.

Kaikilla on oikeus saada **seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskevaa tietoa ja terveyspalveluita**. Suomessa koulun mahdollisuus seksuaalikasvatuksen antajana on ainutlaatuinen, sillä

Lait ja asetukset ovat yksi keskeinen tapa suojella kansalaisten seksuaaliterveyttä. Erityisen tärkeä on nuoriin kohdistuva suoja-ikäraja, jonka mukaan alle 16-vuotiaalle ei saa tehdä mitään seksuaalista tekoa (rikoslaki luku 20 § 6).

koulu tavoittaa kaikki lapset ja nuoret. Suomessa toimii myös useita järjestöjä, jotka järjestävät koulutustilaisuuksia, tuottavat seksuaaliterveyteen liittyvää materiaalia ja tarjoavat vertaistukea seksuaaliterveyden ongelmista kärsiville. Perusterveydenhuollon ja sairaanhoidon lisäksi seksuaaliterveyspalveluita voi saada yksityisiltä lääkäriasemilta sekä joiltakin terveysjärjestöiltä.

Yhteiskunta voi tukea seksuaaliterveyteen liittyvää **tutkimusta**. Tutkimuksen tueksi tarvitaan hyvin suunniteltua tiedonkeruuta ja tilastointia. Tutkimus auttaa kohdistamaan varat ja toimenpiteet oikein. Tärkeää on myös eri tahojen, kuten sosiaali- ja terveydenhuollon sekä eri terveysjärjestöjen, **verkostoituminen ja ammattiosaamisen kehittäminen**.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- Seksuaaliterveyden ongelmia voivat hoitaa esim. lääkäri, psykologi, seksuaaliterapeutti, fysioterapeutti.
- www.vaestoliitto.fi/ (Nuoret)
- www.seksologinenseura.net (eri paikkakunnilla olevaa ammattiapua)

Esimerkkejä seksuaaliterveyden tukemisesta

Seksuaaliterveyden osa-alue	Seksuaaliterveyttä tukevat toimet/toimijat (promootio)	Sairauksia ehkäisevät toimet/ toimijat (preventio)
Seksuaalinen kasvu ja kehitys eri elämänvaiheissa	• terveysjärjestöjen seksuaalivalistus ja puhelinpalvelut • koulujen seksuaaliopetus • kouluterveydenhoitajan seksuaali-neuvonta	• perusterveydenhuollon ja erikois-sairaanhoidon seksuaaliterveyteen liittyvä neuvonta
Seksitaudit	• kondomin käyttöön liittyvä valistus • kondomien saatavuus • seulonnat (esim. papa, klamydia) • HPV-rokotukset • ulkomaille matkustavien informointi	• seksitautien testaus ja hoito • positiivisen näytteen antaneiden seksikumppaneille tiedottaminen ja tutkimuksiin ohjaus
Raskauden ehkäisy ja abortit	• ehkäisykasvatus • perhesuunnitteluneuvola • ehkäisyneuvolat	• Suomessa raskauden keskeytys on luvanvarainen ja mahdollista vain sairaaloissa.
Lapsettomuus	• hedelmällisyyttä vaarantavista tekijöistä tiedottaminen	• hedelmöityshoidot • lapsettomien parien psyko-sosiaalinen tuki
Raskaus, synnytys ja imetys	• äitiysneuvolat • synnytysvalmennus • imetyksen ohjaus ja tukeminen	• synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistaminen ja hoito • päihteitä käyttävien äitien tunnis-taminen ja hoito • keskenmenojen jälkitarkastus ja psykososiaalinen tuki • äiti–lapsi-hiv-tartuntojen ehkäisy
Parisuhteen tukeminen	• perhevalmennus	• parisuhdeterapia
Seksuaalinen hyväksi-käyttö ja väkivalta	• seksuaalioikeuksista tiedottaminen • sosiaalitoimen ehkäisevät toimet	• seksuaalista väkivaltaa kokeneiden tunnistaminen ja hoito

Lähteet: Väestöliitto, Seksuaalioikeudet osana ihmisoikeuksia sekä Unescon nettisivut

Kehitysmaissa seksuaalioikeudet ovat vasta kaukainen haave

Seksuaalioikeudet ovat osa kaikille kuuluvia ihmisoikeuksia. Tästä huolimatta ihmisten mahdollisuudet saavuttaa hyvä seksuaaliterveys ja ylläpitää sitä vaihtelevat selvästi eri puolilla maailmaa. Etenkin monissa kehitysmaissa seksuaalioikeudet jäävät saavuttamatta.

Seksuaalioikeuksien julistuksesta on kulunut reilut viisitoista vuotta. Sinä aikana seksuaali- ja lisääntymisterveyspalvelut ovat kohentuneet huomattavasti lähes kaikissa kehitysmaissa. Lukuisat **kehitysyhteistyöhankkeet** ovat painottaneet erityisesti nuorten oikeutta saada seksuaaliterveyteen liittyviä tietoja ja palveluja. Työ on tuottanut tulosta. Esimerkiksi ehkäisyn käyttö on li-

> ”Seksuaalioikeudet ovat osa kaikille kuuluvia ihmisoikeuksia.”

Esimerkkejä YK:n määrittelemistä seksuaalioikeuksista

Seksuaalioikeudet	Mitä tarkoittaa?	Faktoja eripuolilta maailmaa
Oikeus • **elämään**	• Raskaus ei saa vaarantaa naisen henkeä. • Yksikään lapsi ei saa kuolla sukupuolensa takia.	• Raskauteen ja synnytykseen liittyvät ongelmat ovat 15–19-vuotiaiden tyttöjen yleisin kuolinsyy maailmassa. • Monissa kulttuureissa poikia arvostetaan enemmän kuin tyttöjä. Koska tyttövauvoja abortoidaan tai hylätään, maailmassa on noin 100 miljoonaa tyttöä vähemmän kuin pitäisi.
Oikeus • **vapauteen ja turvallisuuteen** • **elää ilman kidutusta ja pahoinpitelyä**	• Ketään ei saa pakottaa seksiin, raskauteen, sterilisaatioon tai aborttiin. • Kenenkään sukupuolielimiä ei saa silpoa.	• Lapsikauppa ja seksuaalinen hyväksikäyttö ovat maailmanlaajuinen ongelma. Kymmeniä miljoonia lapsia on joutunut seksimarkkinoille. • Noin 135 miljoonan tytön tai naisen sukuelimet on tuskaisesti silvottu, vaikka yksikään uskonto ei edellytä silpomista.
Oikeus • **tasa-arvoon** • **tietoon ja koulutukseen** • **terveydenhoitoon**	• Kaikilla tulee olla samat oikeudet saada seksuaalikasvatusta ja seksuaaliterveyspalveluita (esimerkiksi hoitaa sukupuolitauteja tai tehdä abortti).	• Monissa maissa naisilla ei ole oikeutta osallistua itseään kokevaan päätöksentekoon. He joutuvat lopettamaan koulunkäynnin tai menettävät työpaikkansa, jos tulevat raskaaksi. • Useissa maissa seksuaalikasvatusta vastustetaan uskonnollisista tai poliittisista syistä. • Vuosittain maailmassa tehdään noin 20 miljoonaa laitonta aborttia olosuhteissa, jotka vaarantavat naisen hengen. Joka päivä vaarallisiin abortteihin kuolee 192 tyttöä tai naista. • Maailman hiv-tartunnan saaneista 64 % asuu Afrikassa, kuitenkin vain 1 % maailman hiv-lääkkeistä käytetään siellä.
Oikeus • **päättää naimisiinmenosta ja perhesuunnittelusta**	• Kaikilla täysi-ikäisillä on oikeus mennä naimisiin ja perustaa perhe. • Ketään ei saa pakottaa naimisiin tai hankkimaan lapsia. • Kaikilla on oikeus turvallisiin, tehokkaisiin ja hyväksyttäviin ehkäisymenetelmiin.	• Joissakin maissa tytöt ovat taloudellinen taakka, toisissa hyödyllistä kauppatavaraa. • Taloudelliset ja perinteisiin liittyvät sosiaaliset paineet ovat useissa maissa syynä lapsiaviohiitoille, etenkin Etelä-Aasiassa ja Afrikassa. • Lapsimorsiamilla ei ole oikeutta kieltäytyä seksistä, eivätkä he voi vaatia ehkäisyä.

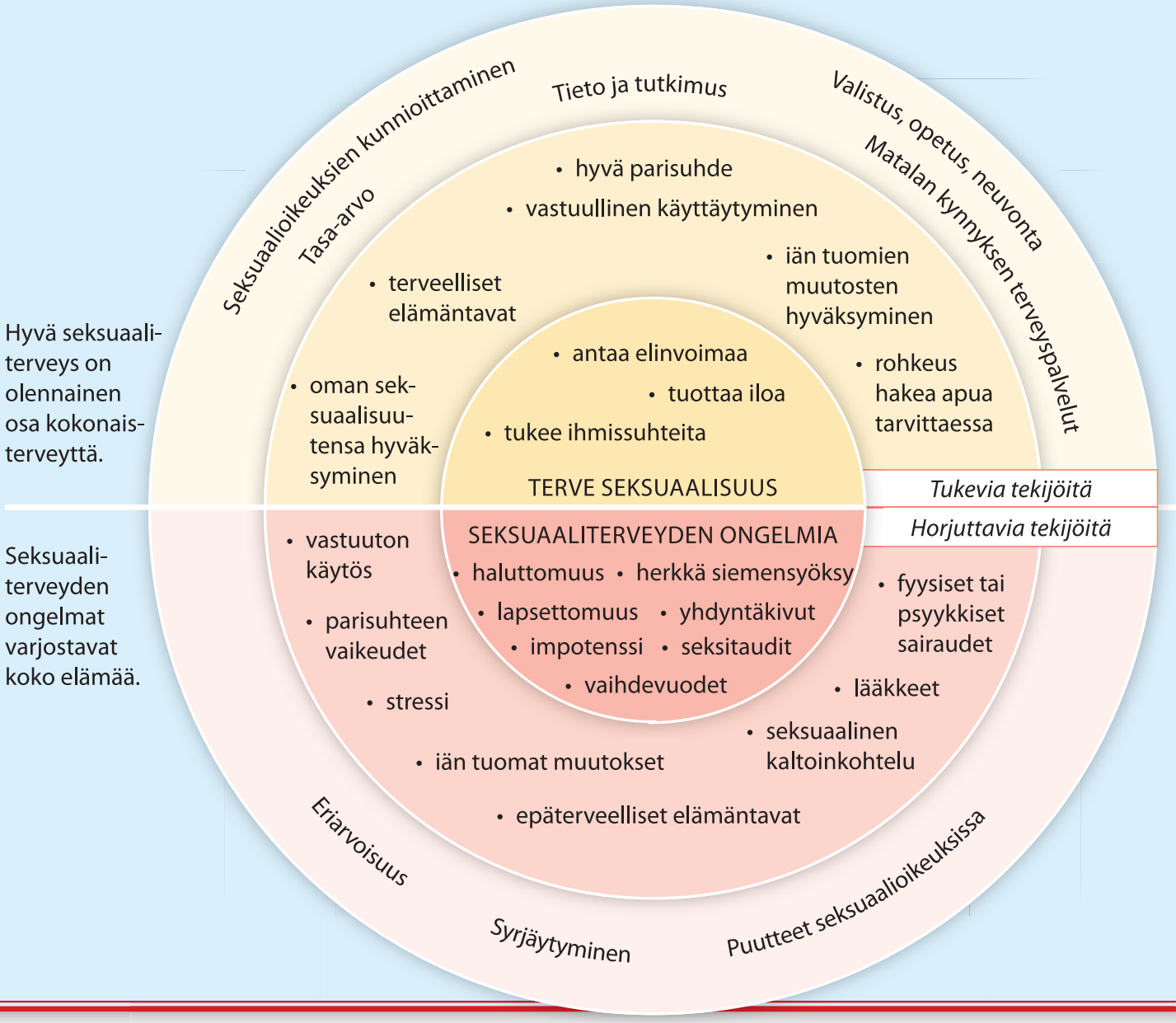
sääntynyt huomattavasti. Nykyään yli puolet kehitysmaiden naisista käyttää jotakin nykyaikaista ehkäisymenetelmää. Toisaalta alueelliset erot ovat suuria. Lisäksi ehkäisyn tarve kasvaa jatkuvasti, sillä puolet maailman kuudesta miljardista ihmisestä on alle 25-vuotiaita ja näin ollen seksuaalisesti aktiivisten ihmisten määrä kasvaa vuosittain huomattavasti.

Seksuaalioikeuksien toteutuminen on monissa kehitysmaissa kaukainen haave, sillä ehkäisymenetelmien saatavuus on edelleen heikkoa, äitiyskuolleisuus on korkea, nuoret jäävät ilman seksuaalikasvatusta ja hiv on monelle todellinen uhka.

*YK:n hyväntahdonlähettiläänäkin toiminut somalialaissyntyinen malli Waris Dirie on ajanut julkisuudessa voimakkaasti naisen **sukupuolielinten silpomisen** kieltämistä. **Naisten ympärileikkaus** on lailla kielletty länsimaissa, mutta esimerkiksi monissa Afrikan maissa se on vielä yleistä.*

TIIVISTELMÄ

Seksuaaliterveyttä tukevia ja sitä horjuttavia tekijöitä



Tehtäviä

1. Käsitteet täyttöön

Selitä seuraavat sanat ja anna niistä joitakin esimerkkejä.

a. seksuaaliterveys

b. seksuaalioikeudet

c. seksuaalinen riskikäyttäytyminen

d. seksuaaliset toimintahäiriöt

2. Seksiongelmia mediassa

Tutki parin kanssa yhdessä s. 71 olevaa luetteloa seksuaaliterveyden ongelmista.

a. Mitkä seksuaaliterveyden ongelmat esiintyvät mediassa usein, mitkä harvoin? Antakaa esimerkkejä tai perustelkaa näkemyksenne jollakin tavoin.

b. Mistä seksuaaliterveyden ongelmasta olisi mielestäsi erityisen vaikeaa puhua lääkärille? Miksi?

3. Seksuaalioikeudet

a. Mitkä tekijät mielestäsi eniten estävät kehitysmaissa seksuaalioikeuksien toteutumista?

b. Pohdi, miten seksuaalioikeudet toteutuvat Suomessa.

4. Hiv ja eettiset pohdinnat

Minkälaisia eettisiä kysymyksiä hiv-positiivisuus voi nostaa esiin

a. parisuhteessa

b. työpaikalla

c. hammaslääkärissä?

Pohdi asiaa hiv-positiivisen, kanssa-ihmisten ja yhteiskunnan näkökulmasta.

5. YK:n vuosituhattavoitteet

Vuonna 2000 maailman johtajat sopivat, kuinka maailmasta tehdään parempi paikka. Asetettiin kahdeksan tavoitetta, jotka päätettiin saavuttaa vuoteen 2015 mennessä.

Lue alla olevat tavoitteet ja pohdi, mitkä niistä nivoutuvat seksuaaliterveyteen. Perustele.

1. Äärimmäisen köyhyyden ja nälän puolittaminen
2. Peruskoulutuksen takaaminen kaikille
3. Tasa-arvon edistäminen ja naisten aseman parantaminen
4. Lapsikuolleisuuden vähentäminen
5. Odottavien äitien terveyden parantaminen
6. Hiv/aidsin, malarian, tuberkuloosin ja muiden tautien vastainen taistelu
7. Ympäristön kestävän kehityksen turvaaminen
8. Globaali kumppanuus

Riippuvuudet ja terveys

SIVU

9 Mielihyvä ja riippuvuudet 80
Mielihyvä 80
Riippuvuudet 81
Irti riippuvuuksista 85

10 Tupakka 88
Tupakoinnin haitat 88
Tupakoinnin ehkäisy 91
Nuuskan käytön haitat ja ehkäisy 93

11 Alkoholi 96
Alkoholin käytön haitat 96
Alkoholin käytön ehkäisy 100

12 Huumeet 104
Huumeet ovat maailmanlaajuinen bisnes 104
Huumausaineiden käytön seuraukset 106
Huumausainepolitiikka ehkäisee käyttöä 108

9 MIELIHYVÄ JA RIIPPUVUUDET

Miksi mielihyvä on elämää ylläpitävä asia?

Mikä on dopamiinisuihku?

Milloin netin käyttö muuttuu riippuvuudeksi?

Miksi riippuvuus on sairautta?

Mielihyvä

Tarpeiden tyydyttäminen tuottaa mielihyvää

Ihminen tarvitsee mielihyvän kokemuksia. Kaikilla meillä on luontainen kyky etsiä ja saada mielihyvää erilaisista asioista. Yleensä mielihyvän tunnetta tuottavat perustarpeiden tyydyttämiseen liittyvät, hyvin arkipäiväiset ja rutiininomaiset asiat, kuten syöminen, janon sammuttaminen, nukkuminen, liikunta ja onnistuneesti tehdyt koulutyöt. Oikeastaan näiden perustarpeiden tyydyttämisen yhteydessä ei edes tule ajatelleeksi, että niissä on kysymys mielihyvän etsimisestä ja saamisesta. Esimerkiksi kiintymyssuhteet, rakkauden tunteet ja seksi yhdistetään jo helpommin mielihyvään ja sen tavoitteluun, koska ne koetaan erityisen miellyttävinä, antoisina ja nautinnollisina.

Mielihyvän lähteet voivat olla moninaisia, ja sen tavoittelu on kokemuksen kautta opittua. Ihmiset myös kokevat mielihyvää erilaisina annoksina, toiset heikommin, toiset voimakkaammin. Mielihyvätuntemukset ovat hyvin yksilöllisiä. Joku tykkää humpasta, toinen hevimusiikista.

Muistotkin tuottavat mielihyvää: on mukava joskus vaipua esimerkiksi ajattelemaan, miten turvallista oli lauantaisin pienenä istua isän kainalossa ja katsella yhdessä hauskaa televisio-ohjelmaa. Keittiöstä tulviva tuoreen pullan tuoksu riitti täydentämään voimakasta onnen tunnetta.

Mielihyvä ja aivot

Ihmisen aivoissa sijaitsee **mielihyväkeskus** eli **mesolimbinen dopamiinirata**. **Dopamiini** on välittäjäaine, joka on keskeinen mielihyvän aistimuksen synnyssä. Mielihyväkeskus ei ainoastaan viestitä mielihyvän tunnetta, vaan myös ennustaa sitä ympäristöstään saamistaan vihjeistä, kuten pullan tuoksusta. Odotettavissa olevasta mielihyvän tunteesta ja itse tapahtumasta, esimerkiksi syömisestä, seuraa dopamiinin erittyminen. Kun ihminen oppii lauantaisin keittiöstä tulvivaan tuoreen pullan tuoksuun, alkavat aivojen solut viestin saatuaan vapauttaa dopamiinia.

Mielihyvän huipentuma, tuoreen pullan nauttiminen, aiheuttaa eräänlaisen **dopamiinisuihkun** aivojen mielihyväkeskuksessa. Normaalisti sen vaikutus kestää vain hetken, jonka jälkeen dopamiini siirtyy takaisin soluun ikään kuin odottamaan seuraavaa tilaisuutta.

Aivot myös kontrolloivat ja säätelevät mielihyvää. Säätely tapahtuu otsalohkossa. Terveellä ihmisellä kontrollisysteemi aktivoituu, kun dopamiinin määrä mielihyväkeskuksessa lisääntyy. Mielihyvän kontrolli toimii kuin tiedostamaton vahtikoira, jonka avulla ihminen voi tarkkailla käyttäytymistään, jos hän arvioi sen aiheuttavan haittaa itselleen tai muille. Pullaa syövä ei ahmi korvapuusteja loputtomiin. Samalla tavalla kontrollisysteemi varoittaa myös henkilöä, joka ei halua esimerkiksi humaltua liikaa.

Riippuvuudet

Sana addiktio on peräisin roomalaisesta lainopillisesta terminologiasta. *Addicere* tarkoittaa mm. antautumista tai itsensä luovuttamista jollekin tai jollekulle.

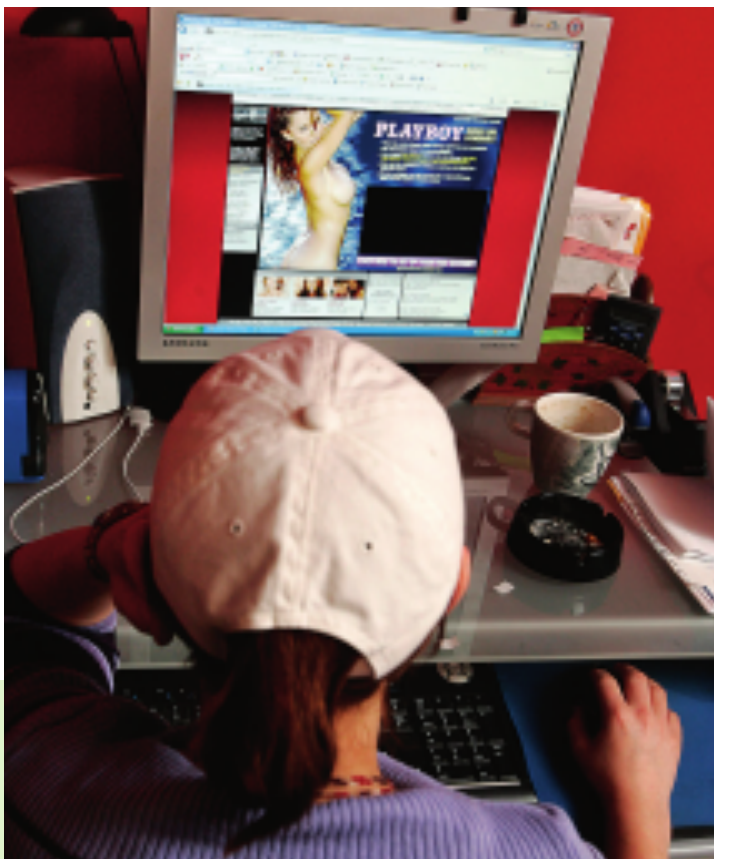
Riippuvuuksien monet muodot

Addiktio eli riippuvuus on monimutkainen ilmiö, jonka tunnistaminen on vaikeaa. Riippuvuudelle on tyypillistä hallitsematon, pakonomainen ja arkea häiritsevä käyttäytyminen. Normaalin olon saavuttaminen edellyttää tietyn aineen tai toiminnan tuottamaa nautintoa.

Riippuvuus on hitaasti kehittyvä, pitkäaikainen sairaus. Kemialliset aineet tai riippuvuutta aiheuttava toiminta sekoittavat ihmisen tunteita, muistia ja motivaatiota. Kuten tyypin 2 diabetes, riippuvuus on hoitamattomana etenevä sairaus ja sen seuraukset ovat moniulotteiset. Pitkälle edenneestä alkoholiriippuvuudesta saattaa olla seurauksena vakavia fyysisiä sairauksia, kuten maksakirroosi tai aivojen vaurioita, mutta myös psyykkisiä oireita, kuten mielenterveyden häiriöitä, itsetuhoisia ajatuksia sekä monimuotoisia sosiaalisia ongelmia.

Riippuvuus ei aina synny vain kemiallisiin aineisiin. Tavalliset toiminnat, kuten pelaaminen, netin käyttö tai vaatteiden ostelu voivat joskus kehittyä sairaalloisiksi.

Riippuvuudet voivat ilmetä monilla tavoilla. Tupakka, nuuska, alkoholi sekä huumeet ovat riippuvuutta aiheuttavia päihdeaineita. **Aineriippuvuus** on pääsääntöisesti päihdeaineiden liikakäyttöä, joka vahingoittaa ihmistä itseään ja hänen läheisiään sekä häiritsee ulkopuolisia monin tavoin. Riippuvuus voi kehittyä myös toimintoihin, joihin ei liity tupakan, alkoholin tai muiden kemiallisten aineiden nauttimista. Näitä **toiminnallisia riippuvuuksia** ovat mm. netti-, peli-, seksi- ja läheisriippuvuus sekä shoppailu.



Aine- ja toiminnallisen riippuvuuden kriteerit:

- aine tai toiminta tuottaa voimakasta mielihyvää
- pakonomainen ja hallitsematon tarve saada lisää mielihyvää aineen tai toiminnan välityksellä
- käyttäytymisestä aiheutuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia seurauksia
- käyttäytyminen häiritsee elämää, vaikka riippuvuuteen sairastunut ei välttämättä sitä itse huomaa.

Nettiriippuvuudella tarkoitetaan internetin käyttöä, joka ilmenee pakonomaisena ja hallitsemattomana tapana ja joka haittaa arkipäivän elämää. Tavallisimmat nettiriippuvuuden aiheuttajat ovat erilaiset keskusteluryhmät, chatit, roolipelit, rahapelit, nettiseksi, surffailu, sähköposti ja yleinen tietokoneriippuvuus. Nettiriippuvuuden tunnistaa siitä, kun oma netin käyttö alkaa tuntua itsestä liialliselta. Netin liikakäyttäjä alkaa myös tuntea syyllisyyttä siitä, että hän ei vietä aikaa ystävien, perheen tai harrastusten parissa tai opiskelu alkaa kärsiä. Nettiriippuvaisten määrä netin käyttäjistä on muutaman prosentin verran. Onkin muistettava, että suurin osa internetin käyttäjistä hallitsee välineen kohtuullisen käytön.

Suomalaiset ovat innokkaita rahapelaajia. Suurimmalle osalle pelaajista rahapelit ovat pelkkää ajankulua marketin kassojen tuntumassa. Jotkut harrastavat rahapelejä. Joillakin pelaaminen kuitenkin karkaa hallinnasta. Peli ei enää tuotakaan entisenlaista jännitystä ja riskinoton tunnetta, vaan elämää alkaa hallita häpeä, rahaa kuluu liikaa eikä pelaaja uskalla tunnustaa aiheutuneita haittoja ja rahallisia menetyksiä. **Peliriippuvuus** on noin 130 000 suomalaisen ongelma.

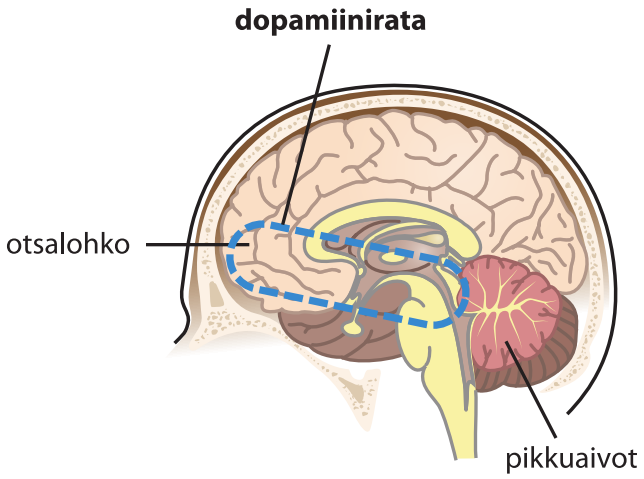
Suurimmalle osalle ihmisistä seksi tuottaa voimakasta mielihyvää. Seksi ei kuitenkaan yleensä hallitse tai rajoita elämää, vaan se on elämän positiivinen voima. Seksi muuttuu haitalliseksi **seksiriippuvuudeksi** silloin, kun siihen liittyvät ajatukset ja teot ovat pakkomielteisiä. Pakkomielteet toistuvat ja ilmenevät lopulta esimerkiksi jatkuvana itsetyydytyksenä. Seksiriippuvuuden yksi yleistyvä muoto on nettiporno.

Läheisriippuvuus on sosiaalista riippuvuutta, joka ilmenee usein kahdella eri tavalla: läheisriippuvainen voi olla itsestään epävarma, ihmissuhteissaan takertuvainen, pelokas ja alistuva. Toisena ääripäänä on ihminen, joka kontrolloi itseään ja muita ankarasti. Hän on ulkoisesti vahva, kantaa vastuuta kaikista muista, mutta ei itsestään. Yleensä läheisriippuvuus kohdistuu puolisoon, muuhun läheiseen tai jopa asiakkaaseen. Tasavertaisen suhteen solmiminen on riippuvaiselle vaikeaa. Tyypillisesti läheisriippuvainen henkilö elää parisuhteessa alkoholistin kanssa tai työskentelee hoitoalalla.

Jatkuva shoppailu on yksi riippuvuuden yleistyvä ilmenemismuoto. **Ostoriippuvainen** henkilö on ostoskeskuksissa ja marketeissa kiertelijä, joka suunnittelee lakkaamatta uusien vaatteiden tai tavaroiden hankkimista sekä törsää holtittomasti rahaa ne saadakseen. Ostoriippuvaisen ajatukset pyörivät jatkuvasti uusissa hankinnoissa. Riippuvainen henkilö tekee hetken mielijohteesta syntyneitä heräteostoksia. Ostaminen herättää ihmisessä voimakasta mielihyvää, joka ilmenee hetkellisesti kohonneena itsetunnon tunteena. Shoppailusta seuraa kuitenkin usein ostokrapulaa, katumusta ja masennuksen tunnetta. Ostoriippuvuuteen kuuluu myös sen salaaminen läheisiltä, joka johtaa tavaroiden piilotteluun ja niiden palautteluun takaisin kauppaan. Riippuvuus saattaa aiheuttaa pahaa velkaantumistakin.

Riippuvuuden synty

Jos ihminen ei aloita riippuvuutta herättävää käyttäytymistä, esimerkiksi tupakointia, ei synny riskiä tulla riippuvaiseksi. Mikäli riippuvuudelle altistava toiminta aloitetaan, voi riippuvuus syntyä missä iässä tahansa ja seurauksena esimerkiksi koetusta kriisistä. Nuoret ovat erityisen alttiita riippuvuuksille, sillä aivojen kontrollisysteemi on heillä vielä kehitysvaiheessa. Riippuvuuden syntyyn ja kehitykseen vaikuttaa sosiaalinen ympäristö eli kulttuurinen perimä, kuten toveripiiri, joka ehkäisee tai vahvistaa sitä. Myös geneettinen perimä altistaa jossain määrin riippuvuuksille. Ei ole yksiselitteistä vastausta siihen, kuka tulee riippuvaiseksi. Todennäköistä on, että ihmismieli



Mielihyvän tunne syntyy aivoissa. Dopamiinilla on tärkeä osuus mielihyvän kokemisessa ja sen säätelyssä. Riippuvuuteen sairastunut tottuu korkeisiin dopamiinipitoisuuksiin.

Tupakoinnin lopettaminen on vaikeaa siihen liittyvän sosiaalisen riippuvuuden vuoksi.

(psyyke) ja sen rakenne vaikuttavat siihen, kuka jää koukkuun ja kuka ei.

Milloin tottumus ja opittu mielihyvän tavoittelu sitten muuttuu riippuvuudeksi? Kun ensimmäinen tupakka johtaa toiseen, ensimmäinen aski toiseen ja lopulta huomaa jo tarvitsevansa tupakkaa päivittäin hermostuneisuuden tai levottomuuden hallintaan. Netin käyttäjillä riippuvuus kehittyy esimerkiksi sähköpostin tarkistamisesta sen pakonomaiseen vahtimiseen kymmeniä kertoja päivässä tai yhteisösivujen jatkuvaan selaamiseen kykenemättä irrottautumaan koneesta. **Muutos mielihyväkeskuksessa** tapahtuu, kun perustarpeiden tyydyttämisestä tai tunteita herättävästä kokemuksesta saatu mielihyvä ei enää riitä. Aivot oppivat odottamaan ja saamaan jotakin kemiallista ainetta tai tiettyä toimintaa sekä sen tuomaa voimakasta hyvän olon tunnetta. Yleensä se tapahtuu salakavalasti niin, ettei itsekään huomaa tulleensa riippuvaiseksi esimerkiksi tupakasta tai netin käytöstä.

Riippuvuudessa aivojen kontrollitoiminta tavallaan pettää. Kun ihminen ei enää saa mielihyväpalkintoaan äidin leipomasta korvapuustista vaan vaarallisemmista ja voimakkaammista aineista, muuttuu mielihyväkeskuksen toiminta. Kaikilla riippuvuutta aiheuttavilla aineilla ja toiminnoilla on taipumus kiihdyttää mesolimbisen dopamiiniradan järjestelmää. Kukin aine tai toiminta vaikuttaa omalla tavallaan aivojen viestinvälitykseen ja aineilla on omat vaikutuskohtansa aivoissa. Silti nämä riippuvuutta aiheuttavat tekijät toimivat mielihyväsysteemissä samankaltaisesti. Aivot oppivat valpastumaan saadessaan vihjeitä lähestyvästä palkinnosta ja himoamaan siksi päihdyttävää ainetta tai toimintaa, joka antaa voimakkaan dopamiinisuihkun ja siitä seuraavan voimakkaan mielihyvän tunteen.

Esimerkiksi päihteiden käytön vaikutuksia hermosto pyrkii tasapainottamaan kontrollijärjestelmänsä avulla. Päihdeaineille on kuitenkin tyypillistä, että ne pystyvät ohittamaan aivojen mielihyväjärjestelmän normaalin säätelyn. Tällöin **toleranssi** eli sietokyky päihteille ja dopamiinille alkaa kasvaa. Riippuvuuteen sairastunut tarvitsee päihteitä entistä enemmän saavuttaakseen olotilan, joka tuntuu normaalilta ja hyvältä. Samalla päihtymyksen aiheuttamasta mielihyvästä tu-

> ”Päihteet tavallaan kidnappaavat ihmisen mielihyväkeskuksen kontrollin.”

Riippuvuuden synnyssä voidaan erottaa seuraavat vaiheet:

voimakas mielihyväkokemus → oppiminen → toiminnan muuttuminen pakkomielteeksi

lee pakonomaista. Pikkuhiljaa päihteiden käyttö muuttuu mielihyvän tavoittelusta mielipahan torjumiseksi. Mielihyvän kontrolli häiriintyy, lopulta se voi heikentyä ja hävitä kokonaan. Päihteet tavallaan kidnappaavat ihmisen mielihyväkeskuksen kontrollin.

Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus

Fyysisellä riippuvuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkilön elimistö on niin tottunut aineeseen tai toimintaan, että sen puuttuminen aiheuttaa erilaisia vieroitusoireita. Se ilmenee selkeimmin silloin, kun esimerkiksi vuosia tupakoineet tai rankasti ryypänneet henkilöt lopettavat äkillisesti aineiden käytön. Tällöin seuraavat vieroitusoireet kertovat fyysisestä riippuvuudesta. Vieroitusoireet voivat vaihdella voimakkaista lieviin, sietämättömästä ahdistuksesta ja unettomuudesta hikoiluun tai päänsärkyyn. Oireet johtuvat siitä, että hermosto on tottunut käynnistämään mielihyvämekanismin aineen jatkuvasta käytöstä. Elimistön vieroitusoireet voivat olla niin vaikeita sietää, että riippuvuutta ylläpitävää käyttäytymistä ei pysty vastustamaan. Olon normalisoiminen vaatii jatkamaan juomista, tupakointia tai nettipelaamista.

Aineeseen ja toimintaan liittyvää himoa eli **psyykkistä riippuvuutta** pidetään riippuvuuden vaikeimpana piirteenä. Se merkitsee kykenemättömyyttä hallita omaa käyttäytymistään siihen liittyvistä vaaroista ja haitoista huolimatta. Esimerkiksi käsistä karannut rahapelien pelaaminen muuttaa aivojen mielihyväkeskuksen toimintaa vähitellen ja aiheuttaa psyykkisen riippuvuuden. Psyykkinen riippuvuus voi ilmetä fyysisinä vieroitusoireina.

Läheisriippuvuus on hyvä esimerkki **sosiaalisesta riippuvuudesta**. Sosiaaliset ryhmät ja niihin liittyvät paineet voivat olla riippuvuutta aiheuttavia ja ylläpitäviä tekijöitä. Erityisesti nuorena sosiaalinen paine, kuten tarve olla hyväksytty kaveripiirissä, saattaa vaikuttaa päihteiden kokeiluun ja vähitellen niiden lisääntyvään tai säännöllistyvään käyttöön. Päihderiippuvaisilla sosiaaliset suhteet ja elämäntavat ovat sidoksissa muihin päihteiden käyttäjiin. Päihdehakuisuus voi olla tärkeä ryhmän yhteenkuuluvuutta vahvistava tunnetila.

Riippuvuus yhteiskunnallisena ilmiönä

Riippuvuus ei ole ainoastaan yksilön, vaan myös yhteiskunnan ongelma. Juurettomiksi ja ilman lähiyhteisön tukea jääneet ihmiset eivät koe olevansa tärkeitä omissa elinympäristöissään. Ne, jotka vieraantuvat, jäävät yksin, ilman koulutusta tai ilman työtä, ovat samalla ilman lähiympäristön turvaverkkoa alttiita riippuvuuksille ja syrjäytymiselle. Riippuvuuskäyttäytyminen on korviketta ja lohtua kovaa todellisuutta vastaan. Riippuvuudet kertovat yhteiskuntamme riittämättömistä voimavaroista tukea kaikkia jäseniään ja katkaista riippuvuuden kierrettä.

Riippuvuus haittaa ja vaikeuttaa monien läheisten ja sivullistenkin ihmisten elämää. Alkoholismista seuraa perheenjäsenille terveys- ja turvallisuusuhkia, jonka vuoksi yhteiskunnalla on oikeus tarvittaessa puuttua alkoholistiperheiden elämään esimerkiksi lasten huostaanotolla. Raskaana olevien alkoholi- tai huumeongelmaisten naisten pakkohoidosta keskustellaan, koska päihteitä käyttämällä nainen voi raskauden aikana aiheuttaa sikiölle kehitysvamman. Passiivisesta tupakoinnista aiheutuvat terveyshaitat ovat johtaneet tupakointirajoituksiin lainsäädännöllisin keinoin kaikkialla maailmassa.

Riippuvuuden jälkihoidosta aiheutuu yhteiskunnalle monenlaisia kuluja, jotka johtuvat sairauspoissaoloista, sairaudenhoitokuluista, tapaturmista ja rikollisuudesta. Esimerkiksi tupakan aiheuttamasta riippuvuudesta ja sen seurauksena kehittyneiden sairauksien hoidosta aiheutuu Suomen terveydenhuollolle vuosittain satojen miljoonien eurojen kustannukset. Riippuvuuksista aiheutuneita sairauksia hoidetaan yhteisillä verovaroilla.

> ”Riippuvuus haittaa ja vaikeuttaa monien läheisten ja sivullistenkin ihmisten elämää.”

Irti riippuvuuksista

Riippuvuudesta vapautuminen

Sairaalloisesta riippuvuudesta on vaikeaa, mutta ei mahdotonta päästä irti. Monet riippuvuudesta kärsivät onnistuvat irrottautumaan siitä omin avuin päättämällä muuttaa elintapojaan. Toisille riippuvuudesta irti pääsy taas on äärimmäisen vaikeaa. Jotkin päivät tuntuvat sujuvan paremmin: ”onnistuin olemaan koko päivän polttamatta”, jotkut taas huonommin: ”sorruin kavereiden seurassa polttamaan”. Voi tuntua siltä, että riippuvuudesta eroon kamppaillessaan joutuu luopumaan koko elämästään tai minuudestaan. Riippuvuudesta vapautumisen vaikeus kuvastaa sairauden monimuotoisuutta. Vieroitusoireita, kuten pahoinvointia tai vapinaa, voi kestää jopa muutamia viikkoja, ennen kuin fyysinen riippuvuus on selätetty.

Fyysisten riippuvuusoireiden loputtua on vielä opittava selviytymään psyykkisistä oireista, jotka liittyvät päivittäisiin tilanteisiin, esimerkiksi houkutukseen lähteä kavereiden kanssa tupakkapaikalle. Aivojen mielihyväkeskus on valmiina sieppaamaan pienimmänkin viestin tutusta hyvästä tunteesta. Siksi repsahdukset ovat tavallisia. Vasta sitten, kun ihminen pystyy ottamaan vastaan arkipäivän eri tilanteet turvautumatta päihdyttäviin aineisiin, alkaa psyykkisestä riippuvuudesta selviytyminen. Mielihyvän löytäminen uudesta, vaihtoehtoisesta tekemisestä, kuten liikunnasta, on yleensä pitkä oppimisprosessi.

Riippuvuuden hoito: tuki ja lääkitys

Hoito on aineriippuvuuksissa ja toiminnallisissa riippuvuuksissa sama. Lain mukaan keskeinen riippuvuussairauksien hoidon järjestämisvastuu kuuluu oman kotikunnan sosiaali- ja terveystoimelle. Perusterveydenhuollossa, mielenterveystoimistossa, erityissairaanhoidossa ja sosiaalitoimessa voi saada neuvontaa, senhetkisen tilanteen mukaista hoitoa fyysisiin ja psyykkisiin ongelmiin sekä ohjausta muihin riippuvuuden hoitoon erikoistuneihin palveluihin. Jotkin hoitoyksiköt ovat keskittyneet huumehoitoihin, ja esimerkiksi Helsingissä päivystää ympärivuorokautinen huumepoliklinikka.

> ”Riippuvuuden hoito perustuu lähes aina ihmisen omaan haluun ja motivaatioon.”

Riippuvuuden hoito perustuu lähes aina ihmisen omaan haluun ja motivaatioon. **Pakkohoitoa** eli hoitoa omasta tahdosta riippumatta voidaan tehdä lastensuojelulain, mielenterveyslain tai päihdehuoltolain perusteella.

Riippuvuutta hoidetaan psykososiaalisin ja lääkinnällisin keinoin. **Psykososiaalinen tuki** auttaa elämäntavan muuttamisessa. Yleensä psykososiaalinen hoito perustuu hoitoammattilaisen ja potilaan välisiin keskusteluihin. Riippuvuudesta kärsivä osallistuu hoitoon yksin, puolison, perheen tai muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

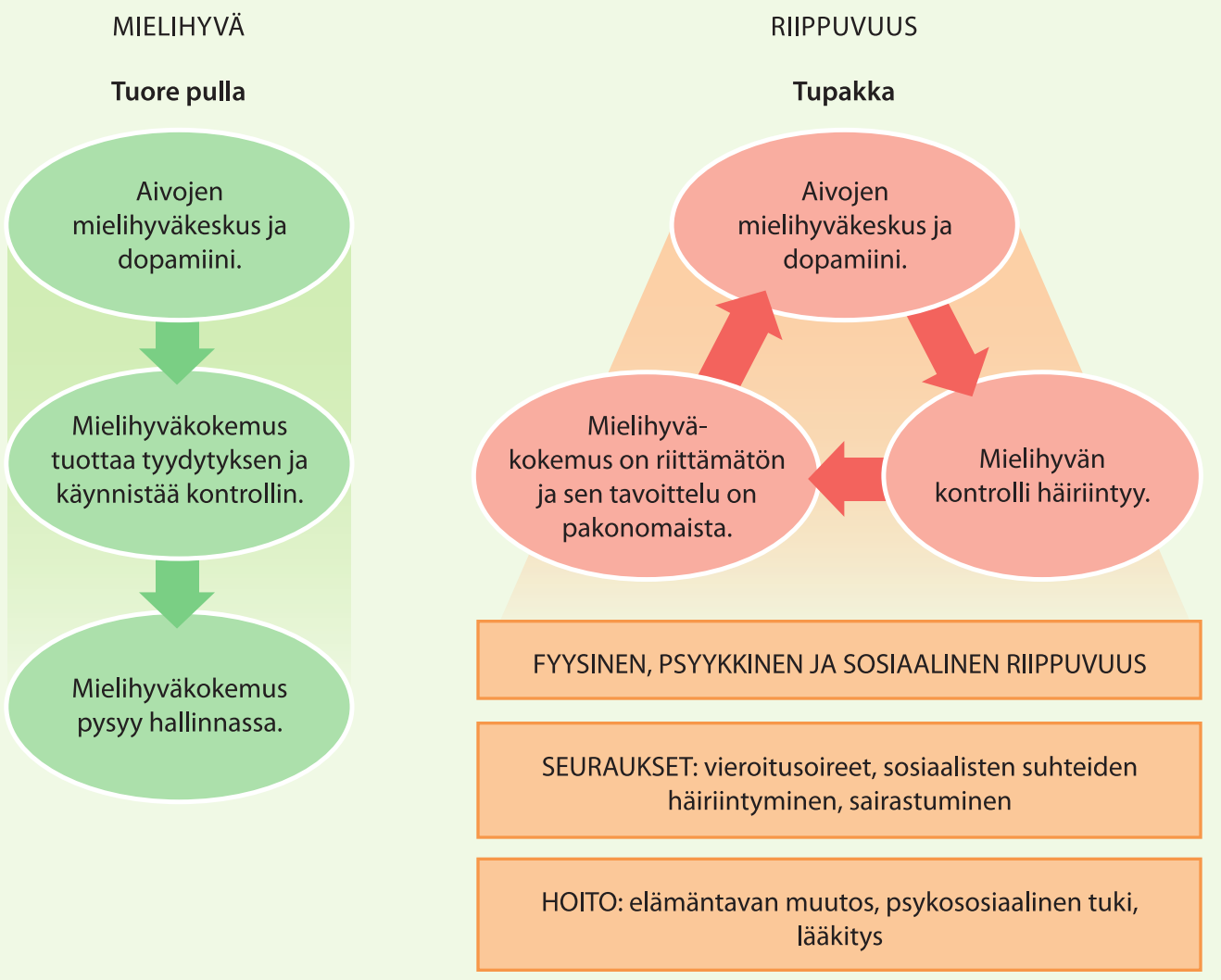
Vertaistukitoiminta on tärkeä psykososiaalinen hoitomuoto kaikissa riippuvuuksissa. Monesti samassa tilanteessa olevien ja samanlaisia asioita kokeneiden ihmisten kohtaaminen sekä heidän kanssaan keskustelu auttaa riippuvuudesta selviytymisessä. Suomessa toimii monenlaisia vertaistukiryhmiä eri riippuvuuksiin sairastuneille.

Psykososiaalinen hoito on tärkeintä riippuvuuksista irti pääsemiseksi. Sitä voidaan täydentää **lääkehoidolla**, joka ei koskaan ole yksin riittävä. Alkoholiriippuvaista voidaan esimerkiksi hoitaa muutamilla lääkeaineilla. Näistä käytetyin on antabus-hoito, joka perustuu alkoholin käytön ja samanaikaisen lääkehoidon epämiellyttävään yhteisvaikutukseen. On olemassa myös muita, eri tavoin vaikuttavia lääkkeitä, kuten aivojen mielihyväkeskukseen vaikuttavia opiaattisalpaajia. Joskus masennusta ja ahdistuneisuutta vähentävillä lääkkeillä on myönteinen vaikutus alkoholiriippuvuuden hoidossa.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- **Alkoholiriippuvuus**: AA-ryhmät (Alcoholics Anonymous, nimettömät alkoholistit)
- **Nettiriippuvuus**: www.paihdelinkki.fi
- **Peliriippuvuus**:
  - A-klinikat ja mielenterveystoimistot
  - www.peluuri.fi (Peluurin puhelinpalvelu ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen 0800 100 101)
  - www.pakkopeli.fi (nuorten rahapelaaminen ja sen ehkäiseminen)
  - GA (Gamblers Anonymous, nimettömät pelurit)
- **Seksiriippuvuus**: mielenterveystoimistot ja Väestöliiton seksuaaliterveysklinikka
- **Läheisriippuvuus**: päihde-, vertaistukiryhmät
  - www.al-anon.fi (Al-Anon, vertaistukea alkoholistien läheisille)
  - www.aal.fi (AAL-ryhmät, alkoholistien aikuiset lapset)
- **Ostoriippuvuus**: yleislääkärin vastaanotto, perheneuvola, A-klinikka, nuorisoasema tai mielenterveystoimisto

TIIVISTELMÄ



Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä ja vertaile seuraavia sanapareja:

a. mielihyvä – riippuvuus

b. fyysinen riippuvuus – psyykkinen riippuvuus

c. aineriippuvuus – toiminnallinen riippuvuus

2. Mieleen painunut mielihyväkokemus

a. Millaisessa tilanteessa olet kokenut mielihyvää? Kuvaile tilannetta: mitä teit, missä olit, mitä ajattelit (liittyikö asia esim. ruokaan, liikuntaan, taide-elämykseen, ihmissuhteeseen)? Onko kokemus toistunut?

b. Oletko pyrkinyt vastaavaan tilanteeseen uudelleen siksi, että saisit samanlaisen mielihyväkokemuksen? Kuvaile.

c. Oletko jakanut asiaa muiden kanssa keskustellen? Ovatko ystäväsi tai tuttavasi kokeneet vastaavassa tilanteessa samaa? Kuvaile.

3. Riippuvuuden monet muodot

Laadi taulukko, jonka avulla vertailet aine- ja toiminnallisia riippuvuuksia, esimerkiksi

a. alkoholin suurkulutusta ja

b. netin liiallista käyttöä.
Käytä apunasi riippuvuuden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ilmenemismuotoja. Voit halutessasi vertailla muita aine- ja toiminnallisia riippuvuuksia annettujen esimerkkien sijaan.

4. Onkohan kaverini riippuvainen?

Mistä tunnistaa ihmisen riippuvuuden jostakin aineesta tai toiminnasta? Mitkä asiat kertovat, että kysymyksessä on

a. peliriippuvuus

b. ostoriippuvuus

c. tupakkariippuvuus

d. amfetamiiniriippuvuus?

Kuvaile kunkin riippuvuuden tunnusmerkkejä.

5. Nimettömänä eli anonyyminä ryhmässä

Monissa riippuvuuksista toipuvien vertaisryhmissä toimitaan nimettöminä.

a. Millaisissa vertaisryhmissä voidaan toimia nimettöminä? Anna esimerkkejä.

b. Mitä nimettömänä toimiminen tarkoittaa? Miten se ilmenee?

c. Mitä hyviä tai huonoja puolia nimettömyydellä voi olla riippuvuuden hoidossa?

10 TUPAKKA

Onko COPD poliisi vai bändi?

Tarttuuko tupakoinnin lopettaminen?

Keitä ovat tupakkalesket?

Lisääkö nuuska urheilijan suorituskykyä?

Tupakoinnin haitat

Tappavuus romahdutti tupakan maineen

Tupakalla uskottiin vuosisatojen ajan olevan myönteisiä terveysvaikutuksia ja sitä käytettiin lääkkeenä lähes kaikkeen. Innokkaimmat tupakan ihmeellisiin vaikutuksiin ihastuneet väittivät sen tekevän lääkäreistäkin tarpeettomia. Epäilyksiä tupakan haitallisista vaikutuksista oli kuitenkin pitkään, ja ensimmäiset tulokset sen vaarallisuudesta sekä yhteydestä keuhkosyöpään saatiin viime vuosisadan alussa. Tupakan maine heikkeni heikkenemistään tutkimustiedon karttuessa 1900-luvun loppua kohti tultaessa. Nyt tiedetään, että tupakointi aiheuttaa vakavia sairauksia ja puolet tupakoivista kuolee ennenaikaisesti.

Tupakointi on vähentynyt Suomessa 1970-luvulta lähtien huomattavasti. Silti vielä noin mil-

”Puolet tupakoivista kuolee ennenaikaisesti.”

Syöpäjärjestöjen Coffin Shop -kampanjan tunnuslause on ”Vain joka toinen kuolee tupakkaan.” Kampanjan tiedotustilaisuudessa kesällä 2007 ihmisiä houkuteltiin pinkkiin arkkuun kauppakeskuksessa.

joona henkilöä, neljännes aikuisista miehistä ja viidennes naisista, tupakoi päivittäin. Suomessa nuoret aloittavat tupakoinnin yleensä alle 20 vuoden iässä. Moneen muuhun Euroopan maahan verrattuna tupakointi aloitetaan meillä varhain. Harva aikuinen kokee tarvetta kokeilla tai aloittaa tupakointia.

Tupakoitsijan terveys vaarassa

Tupakassa on yli 4 000 kemiallista ainetta, joista osa on ihmiselle myrkyllisiä, kuten **terva** ja **häkä**. Jos tupakoinnista tulee tapa, ihminen altistuu myrkyille toistuvasti ja tällöin myös terveysriskit kasvavat. Harva tupakkaa maistava ajattelee jatkavansa tupakointia pitkään. Ongelmaksi kuitenkin muodostuu tupakan sisältämä **nikotiini**, joka on vahvasti riippuvuutta aiheuttava aine. Näin riippuvuus nikotiinista altistaa tupakan muille myrkyille.

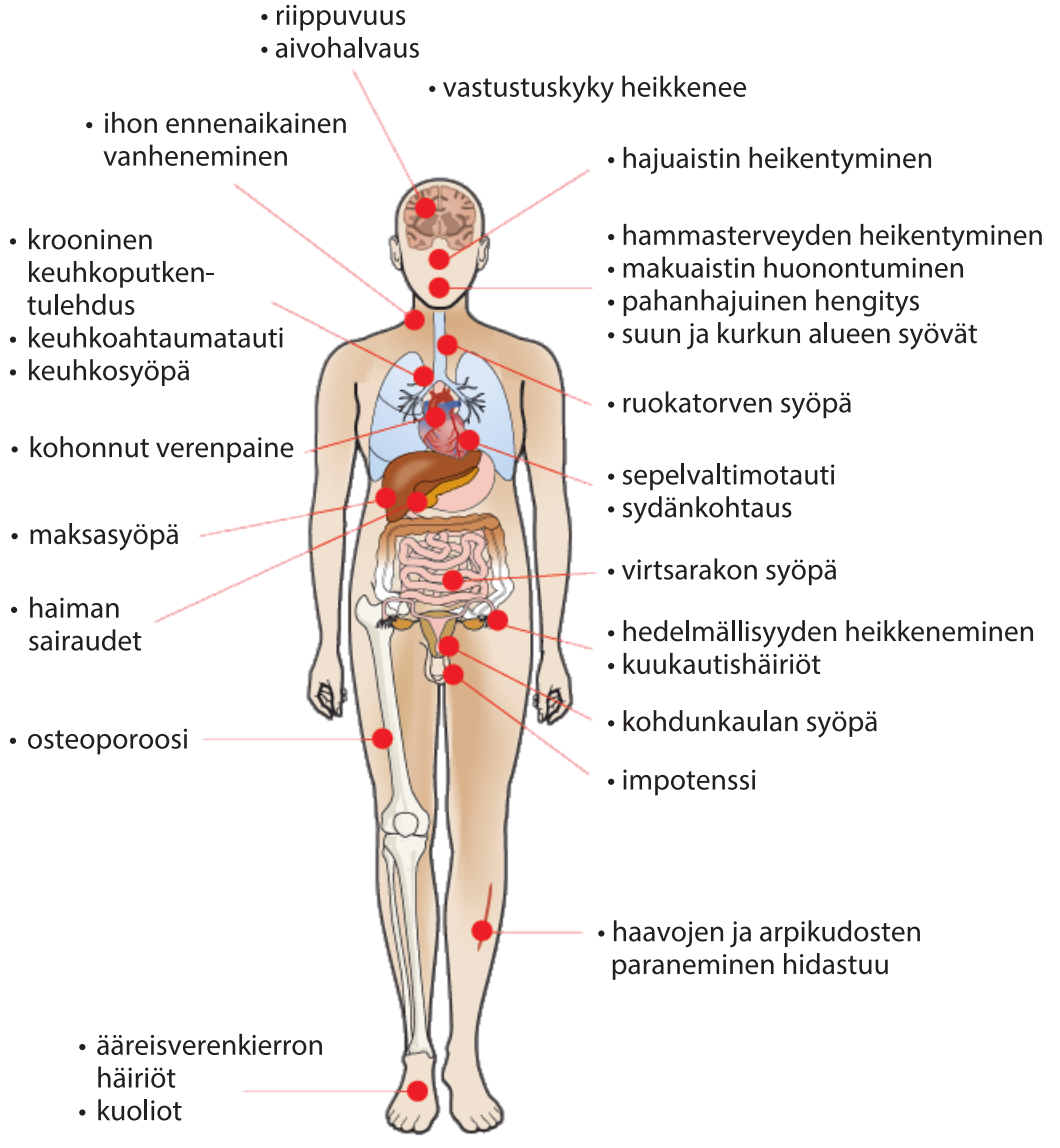
Tupakoiva henkilö kokee savukkeen polttamisen rauhoittavana tunteena. Tämä johtuu siitä, että aivot saavat vaatimaansa nikotiinia. Todellisuudessa nikotiini aiheuttaa lukuisia välittömiä muutoksia elimistön toiminnassa: pulssi nopeutuu, pintaverenkierto vähenee, sydän rasittuu, päänsärky ja väsymys sekä keskittymisvaikeudet lisääntyvät, tarkkuutta vaativat toiminnot heikkenevät ja fyysinen suorituskyky laskee. Tupakoivat henkilöt oppivat sietämään yleensä näitä kehon toiminnan muutoksia ja niiden oireita, kunhan vain saavat tarvittavan nikotiiniannoksensa. Tupakan käytön aloittanut henkilö ei tavallisesti piittaa tiedosta, että tapa pitkällä tähtäimellä aiheuttaa vakavia terveyttä vaarantavia sairauksia tai on kuolemanvaaraksi.

Valtaosa tupakoinnin aiheuttamista sairauksista kehittyy tupakoitsijan keuhkoputkissa, joita terva ärsyttää. Terva tuhoaa vähitellen värekarvat, jotka suojaavat hengitysteitä ilman epäpuhtauksilta ja nostavat keuhkoihin muodostuvaa limaa ylöspäin. Tupakkayskä on ensimmäinen merkki värekarvojen tuhoutumisesta. Tupakoinnin jatkuessa kehittyy usein krooninen keuhkoputkentulehdus. Värekarvojen tuhoutuminen altistaa hengitysteiden arat sisäpinnat entistä herkemmin tupakan syöpää aiheuttaville aineille, kuten tervalle.

Häkä puolestaan heikentää hapen kuljetusta, sillä se sitoutuu punasoluun huomattavasti tehokkaammin kuin happi. Häkä vie verenkierrossa hapen paikan.

Joka vuosi 5 000–6 000 suomalaista kuolee tupakoinnista aiheutuneisiin sairauksiin. Nämä sairaudet kehittyvät pitkän ajan kuluessa. Sydänperäisissä kuolemissa joka viidennessä on tärkeimpänä riskitekijänä ollut tupakan

Tupakoinnin vaikutukset elimistöön



käyttö. Tupakointi aiheuttaa valtimoiden ahtautumista, kovettumista ja jäykistymistä, joiden seurauksena sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen ja alaraajavaltimosairauksien riski kasvaa.

Tupakka sisältää noin 60 syöpää aiheuttavaa eli karsinogeenista yhdistettä, ja joka kolmannen syöpäsairauden taustalla on tupakan käyttöä. Tupakointi lisää keuhkosyövän lisäksi mm. kohdunkaulan, kurkunpään, ruokatorven ja virtsarakon syövän riskiä.

Keuhkosyöpä on yleisimpiä syöpätauteja, joista yli 90 prosenttia on yhteydessä tupakointiin. Suomessa siihen sairastuu vuosittain yli 2 000 henkilöä. Miehillä tupakointi ja sen aiheuttama keuhkosyöpä on ollut selvästi naisia yleisempää, mutta naisten tupakoinnin lisääntyessä keuhkosyöpätapausten määrät ovat tasoittumassa. Keuhkosyövän kehitys alkaa keuhkoputken tai keuhkokudoksen solujen muuttuessa pahanlaatuisiksi. Keuhkosyöpää voi olla vaikea havaita varhaisessa vaiheessa. Se saattaa aluksi ilmetä yskänä, myöhemmin hengenahdistuksena tai verisinä ysköksinä sekä jatkuvana keuhkotulehduksena. Keuhkosyöpä todetaan röntgenkuvalla, tähystyksellä tai kudosnäytteellä. Hoitoon ja ennusteeseen vaikuttavat sairauden levinneisyys, potilaan ikä, sukupuoli sekä yleiskunto.

Keuhkoahtaumatauti KAT (*Chronic obstructive pulmonary disease*, **COPD**) on huonosti tunnettu sairaus, vaikka se yleistyy jatkuvasti kaikkialla maailmassa. Suomessa on 300 000–400 000 eriasteista keuhkoahtaumatautia sairastavaa henkilöä. Keuhkoahtaumatauti voidaankin jo laskea kansantautien joukkoon.

Tupakointi on keuhkoahtaumataudin suurin yksittäinen aiheuttaja. Kuten keuhkosyöpää, myös keuhkoahtaumatautia on pidetty ikääntyneiden miesten sairautena, mutta nykyään työikäiset naiset alkavat olla tyypillisimpiä COPD-potilaita. Keuhkoahtaumatauti saattaa oireilla limaisuutena ja yskimisenä pitkäänkin, mutta tupakoiva voi pitää oireita vain tupakan polttoon kuuluvina. Jatkuvat tupakkayskän oireet kertovat kuitenkin siitä, että jotakin on pielessä. Pitkälle edettyään sairaus alkaa tuhota keuhkokudosta, joka vaikeuttaa hapen saantia ja heikentää sairastuneen toimintakykyä. Kaikenlainen liikkuminen, kuten kävely ja lopulta jopa kahvinkeitto, muuttuu äärimmäisen vaativaksi ja fyysisesti rasittavaksi. Lopulta keuhkoahtaumatautipotilasta odottaa hidas tukehtuminen.

Tärkeintä keuhkoahtaumataudin ehkäisyssä on tupakoinnin lopettaminen. Tärkeää on myös hakeutua tutkimuksiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa taudin ehkäisemiseksi ja hyvän hoitotuloksen saavuttamiseksi. Keuhkoahtaumatauti todetaan **spirometriatutkimuksella** eli keuhkojen toimintakokeella. Mitä aikaisemmin hoitoon hakeudutaan, sitä paremmat mahdollisuudet on löytää tauti aikaisessa vaiheessa ja edistää potilaan terveyttä. Keuhkoahtaumatautia ei voi parantaa, mutta sen etenemistä voi hidastaa.

Tupakointi haittaa myös muita

Tupakoinnin haitat eivät aina rajoitu vain tupakoijaan. Ympäristön tupakan savu esimerkiksi henkilöautossa aiheuttaa ns. **passiivista tupakointia**. Passiivinen tupakoija altistuu tahtomattaan tupakan savun sisältämille myrkyille ja sitä kautta tupakan aiheuttamille sairauksille. Pienikin määrä tupakan savua voi aiheuttaa astmaatikolle kohtauksen, ja lapsille tupakan savulle altistuminen aiheuttaa hengitystiesairauksia, kuten nieluinfektioita.

Raskaudenaikainen tupakointi on riski sikiölle. Tupakan sisältämät haitalliset aineet, kuten häkä, kulkeutuvat odottavan äidin elimistöstä istukan kautta sikiöön, jos äiti tupakoi itse tai altistuu ympäristön tupakansavulle. Verenkiertoon siirtyneet myrkyt vaarantavat sikiön kasvua ja kehitystä. Tupakoivat äidit synnyttävät keskimäärin pienempikokoisia lapsia kuin tupakoimattomat. Pieni syntymäpaino lisää mm. diabetesriskiä.

Tupakoinnin ehkäisy

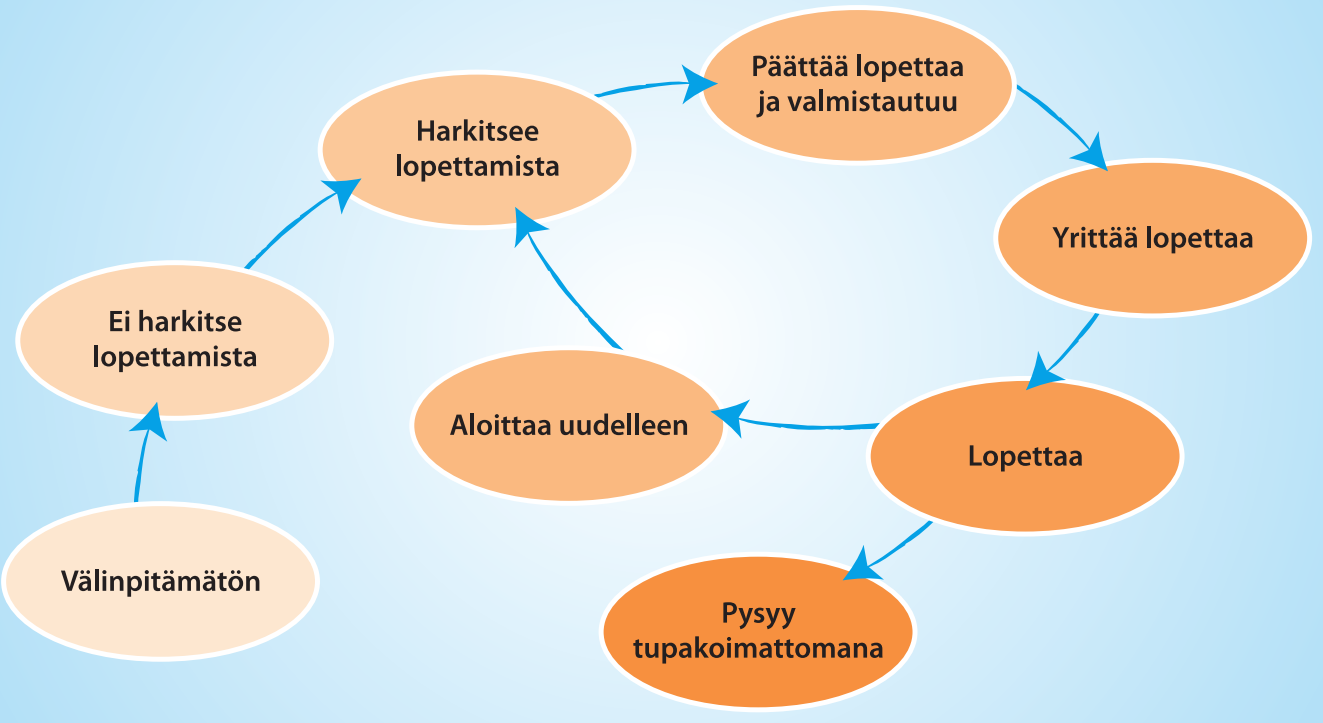
Tupakoinnin lopettaminen lisää elinvuosia

Tupakoinnin lopettaminen on hyödyksi itselle, läheisille ja ympäristölle. Elimistössä savuttomuuden vaikutukset alkavat lähes välittömästi, sillä savun sisältämä häkä häviää vuorokauden kuluessa ja nikotiini kahden vuorokauden kuluessa. Tupakan sumentamat haju- ja makuaisti palautuvat muutamassa päivässä. Yskiminen ja liman eritys lieventyvät parin kuukauden kuluessa, verenpaine ja syke palautuvat ja keuhkojen toiminta paranee merkittävästi muutaman kuukauden kuluttua lopettamisesta. Unen laatu sekä muu fyysinen olotila helpottuu. Parhaimmillaan tupakoinnin lopettaminen lisää terveitä elinvuosia.

Tupakoinnin lopettamisella pyritään pysyvään elintapojen muutokseen, ja sen vuoksi oman motivaation löytyminen on erittäin tärkeää. Tupakoinnin lopettamiseen tulee valmistautua huolellisesti. Lopettaminen on helpompaa, jos jo ennakolta tutustuu sen vaiheisiin (katso kuva Tupakoinnin lopettamisen vaiheet). Sen jälkeiset fyysiset ja psyykkiset vieroitusoireet voivat tuntua pelottavilta ja ylitsepääsemättömiltä. Tuntemukset saattavat yksilöittäin vaihdella lievistä voimakkaisiin. Oireet menevät kuitenkin aikanaan, yleensä piankin, ohi. Repsahduskin eli tupakoinnin uudelleen aloittaminen on tyypillinen ja ymmärrettävä osa lopettamisprosessia. Sortuminen tupakointiin on notkahdus, jonka ei kannata antaa masentaa itseään. On hyvä muistuttaa mieleen, miksi alun perin päätti lopettaa tupakoinnin, ja laatia toimintaohjeita itselle uusien repsahduksien varalta.

> ”Tupakoinnin lopettaminen on hyödyksi itselle, läheisille ja ympäristölle.”

Tupakoinnin lopettamisen vaiheet



Lähde: www.terveyskirjasto.fi. Mukaelma Prochaskan & DiClementen muutosvaihemallista.

Lainsäädäntö ja globaalit sopimukset suojelevat tupakan haitoilta

Tupakkalaki tuli voimaan 1977, jolloin tupakointi kiellettiin mm. yleisissä tiloissa. Tupakkalakia uudistettiin 1990-luvun puolivälissä, jolloin tupakoinnin rajoittaminen työpaikoilla alkoi. Vuosituhannen vaihtuessa tupakan savu luokiteltiin syöpävaaralliseksi aineeksi. Tämä vauhditti mm. ravintolatupakoinnin rajoittamista sekä sen kieltämistä kokonaan.

Tupakan myynti on tiukentumassa. Jatkossa tupakkatuotteet eivät enää saa olla myymälöissä esillä ja tupakan myynti edellyttää lupaa. Lisäämällä tupakan myyntiin ja hallussapitoon liittyvää rangaistavuutta pyritään ehkäisemään erityisesti nuorten tupakoinnin aloittamista entistä tehokkaammin.

Ympäristön tupakan savua ehkäisemällä halutaan suojella tupakoimattomien henkilöiden terveyttä. Suomessa ympäristön tupakan savua on torjuttu tehokkaasti erityisesti työpaikoilla. Esimerkiksi Suomen suurin työnantaja, Helsingin kaupunki, julistautui vuoden 2007 alussa savuttomaksi. Tällä haluttiin suojella kaupungin 40 000 työntekijän terveyttä, ehkäistä tupakan aiheuttamia sairauksia ja suojella kaupungin kouluissa ja päiväkodeissa olevia lapsia altistumas-

Tupakkalain kehitys

1970

- Eduskunta hyväksyi tupakkalain 1976.
- Tupakointi kiellettiin 1977 yleisissä tiloissa ja julkisissa kulkuneuvoissa. Tupakkamainonta kiellettiin.

1980

- Tupakkalain uudistus 1995: tupakoinnin rajoittaminen työpaikoilla alkoi.

1990

- Nuuskan myynti kiellettiin Suomen liittyessä EU:n jäseneksi 1995.

2000

- Varoitusmerkinnät tupakka-askeihin 2002.
- Ravintolatupakointia rajoitettiin ja tupakansavu luokiteltiin syöpävaaralliseksi.
- Tupakan myynti edellyttää lupaa 2009 alkaen.
- Ravintolatupakointi kiellettiin sisätiloissa 2007.

2010

- Tupakkatuotteet eivät saa olla myymälöissä esillä vuoden 2012 alusta lukien.
- **Suomi on ensimmäinen maa maailmassa, jonka tupakkalain tavoitteena on tupakoinnin loppuminen**
  - Yhdenkin savukkeen myyminen alle 18-vuotiaalle kaverille, eli tupakan välittäminen, on rikos.
  - Nuuskan tilaaminen internetin kautta kiellettiin.

ta tupakoinnille ja aikuisten antamalle mallille. Kaupunki ei enää järjestä työntekijöilleen tupakointipaikkoja ja tukee tupakoinnin lopettamisessa mm. terveyskeskuksen tupakkaklinikalla sekä antamalla nikotiinikorvaustuotteiden aloituspakkauksia.

Suomi on kiristänyt tupakan käytön ehkäisypolitiikkaansa kansainvälisen tupakkasopimuksen myötä. **WHO:n tupakkatuotteita koskeva sopimus** syntyi 2003, kun FCTC (*Framework Convention on Tobacco Control*) hyväksyttiin. FCTC on ensimmäinen kansanterveyteen keskittyvä monenkeskinen sopimus. Sen on allekirjoittanut 168 maata. Laaja sopimus sisältää muun muassa tupakkatuotteiden myyntiä, pakkausmerkintöjä, laitonta kauppaa ja verotusta koskevia artikloja. Sopimuksella rajoitetaan myös tupakkatuotteiden mainontaa ja tupakan savun leviämistä ympäristöön. Yhtenä päätavoitteena on estää tupakoinnin yleistyminen kehitysmaissa.

Maailman tupakkaviljelyksistä 85 % on kehitysmaissa. Keskeinen keino hillitä ”tupakkaepidemiaa” köyhissä maissa on yrittää vähentää tupakan tuotantoa. Viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana tupakan viljely on siirtynyt länsimaista kehitysmaihin, joissa tuotanto on tänä aikana kolminkertaistunut. Samalla tupakointi kehitysmaissa on kääntynyt valtavaan nousuun. Länsi-Euroopassa enää alle 10 % väestöstä tupakoi, sen sijaan Aasian maiden väestöstä tupakoivia on jo yli 50 %. Suurinta kulutus on maailman suurimmassa tupakan tuottajamaassa, Kiinassa. Siellä tupakkaan kuolee niin paljon työikäisiä miehiä, että yksin jääneitä puolisoita kutsutaan jo tupakkaleskiksi.

Tupakkakasvin lehtien kuivatus verottaa rankasti sademetsiä: tuhannen kilon erä tupakan lehtiä vaatii kuivuakseen 55 tuhatta kiloa puuta. Näin tupakan tuotanto kiihdyttää ilmastonmuutosta. Tupakan viljely vie myös tilaa ravintokasveilta ja kuluttaa maaperää. Tupakan viljelijät elävät köyhyydessä ja nälässä. Kansainvälinen tupakkasopimus pyrkii edistämään köyhien viljelijöiden terveyttä mm. Maailmanpankin avulla: lainoja, takauksia tai investointeja ei myönnetä tupakan tuotantoon tai jalostamiseen. Sen sijaan tuetaan ravintokasvien viljelyä.

”Tupakan viljely vie myös tilaa ravintokasveilta ja kuluttaa maaperää.”

Nuuskan käytön haitat ja ehkäisy

Nuuska tai suunuuska on suun limakalvoilla, ikenessä tai kielen alla käytettävä, tupakkajauheesta valmistettu seos. Suurimpia nuuskan tuottajia maailmassa ovat Yhdysvallat ja Aasia, joiden nuuskatuotteet ovat vaarallisempia kuin meillä yleensä käytettävä ruotsalainen nuuska. Suomessa nuuskan myynti on kielletty. Nuuskaa saa tuoda maahan vain henkilökohtaiseen käyttöön.

Myyntikiellosta huolimatta nuuskan käyttö on kyselyjen mukaan toistaiseksi yleistynyt nuorten keskuudessa. Tämä johtuu osittain tupakoinnin rajoituksista sekä siitä, että nuuskaa markkinoidaan Suomen rajojen ulkopuolella yhä houkuttelevammin esimerkiksi nuorille ja naisille. Nuuskaamisen yleistyminen johtuu myös siitä, että sen haittavaikutuksia ei tunneta ja mielikuva aineesta on positiivisempi kuin savukkeesta. Erityisesti urheilijat käyttävät nuuskaa.

Nuuska-annoksen sisältämä nikotiini on moninkertainen savukkeen sisältämään nikotiiniin verrattuna. Tämän vuoksi nuuskaan kehittyy nopeasti savukettakin voimakkaampi riippuvuus.

Nuuskan terveyshaitat ovat hengitystiesairauksia lukuun ottamatta samankaltaisia kuin tupakan aiheuttamat haitat. Nuuskan käytöstä seuraa monia suun sairauksia ja pitkään käytettynä se lisää esimerkiksi ruokatorven syövän ja haimasyövän riskiä. Se lisää myös sydän- ja verisuonitautien sekä liikuntaelinten toimintahäiriöiden riskiä. Nuuskaa käyttävien urheilijoiden vammat parantuvat hitaammin, koska hapen ja ravintoaineiden

pääsy kudoksiin ja soluihin heikkenee. Myös loukkaantumisriski kasvaa, sillä lihaskestävyys ja lihasvoimat vähenevät.

Nuuskan käytön lopettaminen voi olla yhtä vaikeaa tai jopa vaikeampaa kuin tupakoinnin lopettaminen. Suurin osa nuuskan käyttäjistä kokee, että tavasta irtipääsy on hankalaa vahvan riippuvuuden vuoksi. Hyvällä motivaatiolla ja halulla lopettaminen kuitenkin onnistuu. Nuuskaamisen lopettaminen näkyy ensimmäisenä suun terveydessä: hengitys raikastuu, hampaiden ja suun limakalvojen tila kohenee. Myös yleinen terveydentila ja suorituskyky paranevat. Lisäksi nuuskaamisen lopettaminen siistii merkittävästi ulkonäköä.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.tupakkaverkko.fi
  www.stumppi.fi
  (tietoa tupakoinnin lopettamisesta ja sitä tukevista palveluista)
- www.fressis.fi
  (tukea nuorille tupakoinnin lopettajille)
- www.pokalehuulessa.fi
  (sarjakuvaa ja tietoa nuuskasta ja sen terveysriskeistä)

TIIVISTELMÄ

Oma terveys vaarantuu

- Nikotiini on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava aine.
- Yli 90 prosenttia keuhkosyövistä johtuu tupakoinnista.
- Keuhkoahtaumatauti yleistyy kaikkialla maailmassa.

Haitat muille

- Passiivinen tupakointi altistaa tupakan savun myrkyille.
- Raskauden aikainen tupakointi on riski sikiölle.

Tupakoinnin lopettaminen

- Tupakointi on vähentynyt Suomessa merkittävästi 1970-luvulta lähtien.
- Tupakan käytön lopettaminen nostaa eliniän odotetta useita vuosia.

Nuuska

- Nuuskan käyttö aiheuttaa sairauksia suussa ja koko kehossa.
- Urheilijan nuuskan käyttö on riski loukkaantumiselle ja urheiluvammojen hitaalle parantumiselle.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Määrittele seuraavat käsitteet:

a. COPD

b. passiivinen tupakointi

c. FCTC

2. ”Tämä on vaan tupakkayskää”

a. Yskiikö tupakoiva kaverisi? Milloin kaveria voi kehottaa lähtemään lääkärin tutkimuksiin? Onko loukkaavaa puuttua toisen tupakointitapoihin?

b. Mitä sairauksia voi olla tupakkayskän taustalla?

3. Tupakoinnin vähentyminen edistää terveyden tasa-arvoa

Millaisilla toimenpiteillä Suomessa on vähennetty ja voidaan vähentää tupakointia? Pohdi kysymystä WHO:n terveyden edistämisen periaatteiden pohjalta:

1. Terveysosaamisen kehittäminen
2. Terveyttä edistävä päätöksenteko
3. Terveyttä tukevien ympäristöjen rakentaminen
4. Terveydenhuollon kehittäminen
5. Yhteisöllisyyden lisääminen

4. Tupakoinnin lisääntyminen kehitysmaissa on globaali terveysongelma

Millaisilla toimenpiteillä voidaan vaikuttaa kehitysmaiden tupakoinnin vähentymiseen? Pohdi kysymystä WHO:n terveyden edistämisen periaatteiden pohjalta.

5. Nettitehtävä: Nikotiiniannokset vaihtelevat

Savukkeen ja nuuskan sisältämät nikotiinimäärät vaihtelevat. Tutki Mistä tietoa ja apua? -nettiosoitteiden avulla

a. millaisia eroja eri tupakkatuotteiden nikotiinimäärissä on

b. miten erilaiset nikotiinimäärät vaikuttavat elimistössä

c. miten nikotiinin määrä vaikuttaa riippuvuuden syntyyn.

6. *** YO kevät 2009

Nuuskan myynti on Suomessa kielletty. Myyntikiellosta huolimatta osa nuorista on kokeillut nuuskaa tai käyttää nuuskaa päivittäin. Alla olevassa taulukossa kuvataan urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja ei-osallistuvien 15-vuotiaiden suomalaisten nuorten nuuskakokeilujen yleisyyttä.

a. Mitä taulukko kertoo nuuskakokeilujen yleisyydestä? (2 p.)

b. Pohdi nuorten nuuskankäyttöön liittyviä syitä ja motiiveja. (4 p.)

Urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja ei-osallistuvien 15-vuotiaiden suomalaisten nuorten nuuskakokeilujen yleisyys

Nuuska-kokeilut	Pojat		Tytöt	
	osallistuu urheiluseuran toimintaan %	ei osallistu urheiluseuran toimintaan %	osallistuu urheiluseuran toimintaan %	ei osallistu urheiluseuran toimintaan %
Ei kokeiluja	59,4	71,9	86,3	91,4
1–2 kertaa	14,8	11,2	9,0	6,3
≥ 3 kertaa	25,8	16,9	4,7	2,3
Yhteensä % (N)	100 (310)	100 (516)	100 (255)	100 (602)

Lähde: WHO-koululaistutkimus 2002

11 ALKOHOLI

Miksi naiset humaltuvat yhdestä alkoholiannoksesta miehiä enemmän?

Kannattaako ottaa rohkaisuryyppy?

Suojaako juopontuuri tapaturmilta?

Miten alkoholimainonta vaikuttaa juomiseen?

Mikä lähtölaskenta on 5-4-3-2-1-0?

Alkoholin käytön haitat

Alkoholi on myrkkyä elimistölle

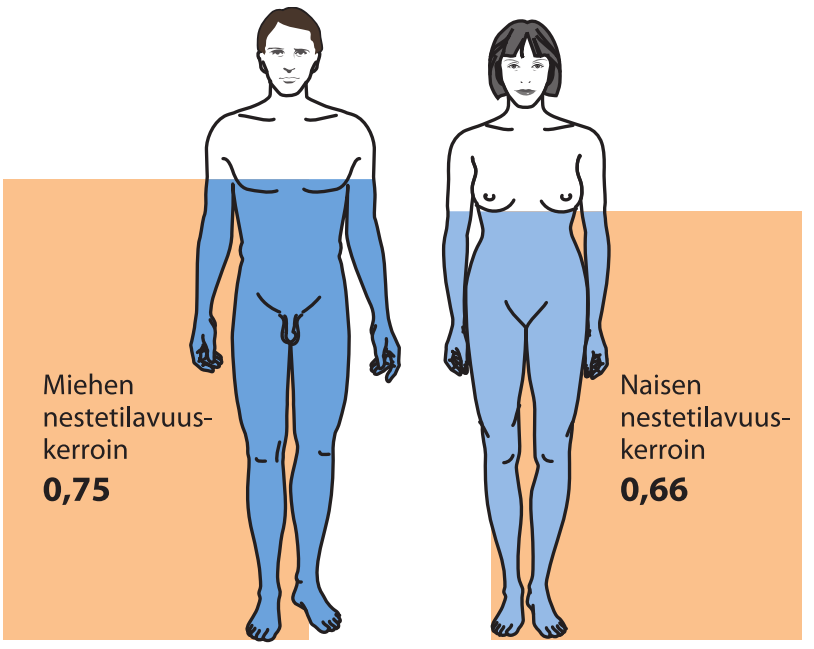
Alkoholia esiintyy ympäristössä pieninä määrinä lähes kaikkialla, kuten maaperässä ja kasvien osissa. Kukkien mesi, marjat ja erilaiset hedelmät sisältävät hiilihydraatteja, jotka käyvät helposti alkoholiksi. Jotkin pikkulinnut saattavat talviaikaan syödä käyneitä marjoja ja siitä jopa lievästi humaltua.

Yleisimmin tunnettu nautinta-aineena käytetty alkoholi on **etyylialkoholi** eli **etanoli**, joka kaikkien alkoholien tavoin vaikuttaa keskushermostoon. Alkoholi imeytyy elimistöön nopeasti korkean vesiliukoisuutensa vuoksi. Imeytyminen alkaa jo suun limakalvoilta ja jatkuu mahalaukussa sekä ohutsuolessa. Verenkierron mukana alkoholi kulkeutuu kaikkialle elimistöön ja aivoihin. Tästä seuraa **humalatila**. Humaltumiseen vaikuttavat juoman alkoholipitoisuus, juotu määrä, juomiseen käytetty aika sekä senhetkinen vatsalaukun sisällön koostumus. Myös juojan koko, ikä ja sukupuoli vaikuttavat.

Miesten vesipitoisuus on 75 % ruumiinpainosta. Naisilla vastaava osuus on 66 %. Koska naisten elimistön veden määrä on pienempi kuin miehillä, humaltuvat naiset samasta alkoholimäärästä enemmän kuin miehet.

Pienikokoinen nainen humaltuu helpommin kuin iso mies. Alkoholin vaikutusta voi kuitenkin hillitä juomalla

- mietoja juomia
- vähän
- hitaasti
- ruokailun yhteydessä.



$$\text{Veren alkoholipitoisuus (‰)} = \frac{\text{Nautittu alkoholimäärä (g)}}{\text{Nestetilavuuskerroin x ruumiin paino (kg)}}$$

Alkoholin keskimääräinen poistumisaika normaalikokoisesta aikuisesta (70 kg)	
Väkevät juomat	
1 annos (4 cl)	2 tuntia
1/2 pulloa viinaa (25 cl)	12 tuntia
1 pullo viinaa (50 cl)	24 tuntia
Miedot viinit	
1 annos (12 cl)	2 tuntia
1/2 pulloa (37 cl)	5 tuntia
1 pullo (75 cl)	13 tuntia
Keskiolut	
1 pullo	2 tuntia
3 pulloa	5 tuntia
6 pulloa	10 tuntia

Lähde: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Veressä olevan alkoholin määrä ilmoitetaan promilleina. Yksi promille tarkoittaa, että litrassa verta on yksi gramma puhdasta alkoholia. Mitä enemmän veressä on alkoholia, sitä voimakkaampi on humalatila. Elimistön alkoholimäärää voidaan mitata joko puhalluskokeella tai veritestillä. Verestä saatu tulos on luotettavampi ja tarkempi.

Humala on aina myrkytystila. Varsinaisella **alkoholimyrkytyksellä** tarkoitetaan kuitenkin hengenvaarallista humalatilaa, jolloin ihminen on juonut itsensä tajuttomaksi. Veren alkoholipitoisuuden noustessa yli kolmen promillen ihminen on sammumispisteessä tai tajuton. Neljä promillea on yleensä kuolemaan johtava määrä.

Alkoholimyrkytyksessä kuolema johtuu yleensä hengityslihasten tai sydämen toiminnan lamaantumisesta. Tajuttomuutta aiheuttavan ja tappavan annoksen välinen ero on pieni. Siksi alkoholimyrkytyksen saanut on toimitettava nopeasti hoitoon.

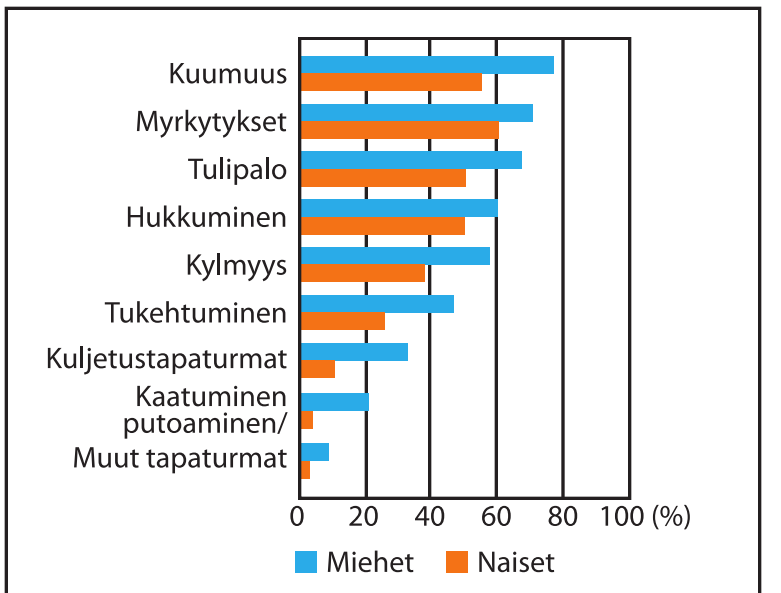
Kuka tahansa alkoholia juova voi saada myrkytyksen, mutta kokeneemmat käyttäjät kestävät suurempia määriä kuin kokemattomat. Tämä johtuu elimistön **alkoholitoleranssista** eli kyvystä sietää alkoholia. Se kasvaa lisääntyneen ja säännöllistyneen käytön sekä riippuvuuden kehittymisen myötä. Verensokerin lasku on suurin alkoholin aiheuttama vaaratekijä nuorille. Sen alentuessa liikaa aivot eivät saa tarvitsemaansa ravintoa.

Akuutit haitat

Alkoholia käytetään pääasiassa sosiaalisissa tilanteissa ja seurustelujuomana, ja sen avulla tavoitellaan rentoa, juhlavaa tai ateriaa kruunaavaa tunnelmaa. Alkoholin käyttö on taitolaji, joka ei sovi kaikille. Siksi juomisesta voi seurata monenlaisia haittoja.

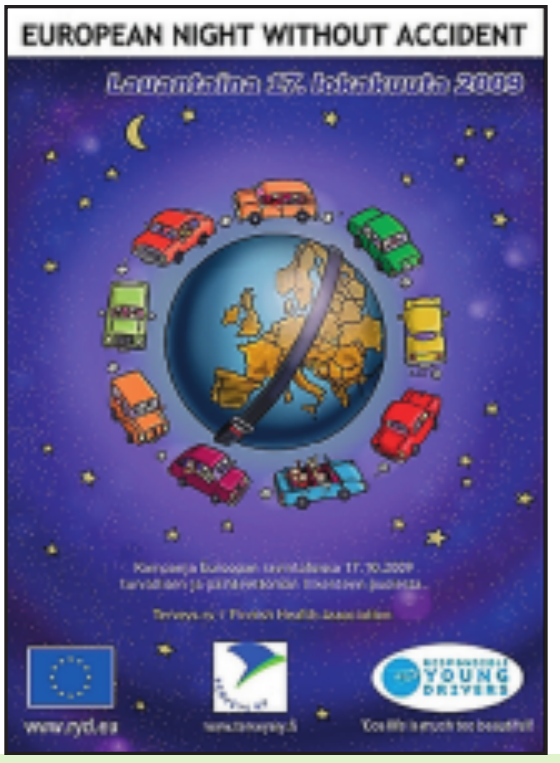
Alkoholin liiallisen käytön **akuutit** eli lyhytkestoiset vaikutukset ilmenevät **fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina haittoina**. Fyysiset haitat ilmenevät esimerkiksi pahoinvointina sekä reaktiokyvyn ja liikkeiden hallinnan heikkenemisenä. Juomista seuraava **krapula** on **humalan jälkitila**, jonka voimakkuus riippuu juodusta määrästä. Juomisen psyykkiset haitat ilmenevät esimerkiksi arvostelukyvyn, havaintokyvyn ja muistin heikentymisenä sekä estojen vähentymisenä. Riidat, tappelut ja läheisten tai viranomaisten kanssa käydyt vakavat ja piinallisetkin keskustelut humalassa tapahtuneista vahingoista ovat alkoholin aiheuttamia sosiaalisia haittoja. Onneksi yleensä alkoholin käytöstä aiheutuneet akuutit ongelmat selviävät ilman pysyviä vaikutuksia.

Humalainen joutuu muita useammin alttiiksi tapaturmille tai väkivallalle, sillä humalassa ihmisen kynnys ottaa järjettömiäkin riskejä madaltuu. Jo pieni määrä alkoholia lisää tapaturmariskiä silloin, kun käyttäjinä ovat alkoholiin tottumattomat henkilöt, kuten nuoret.

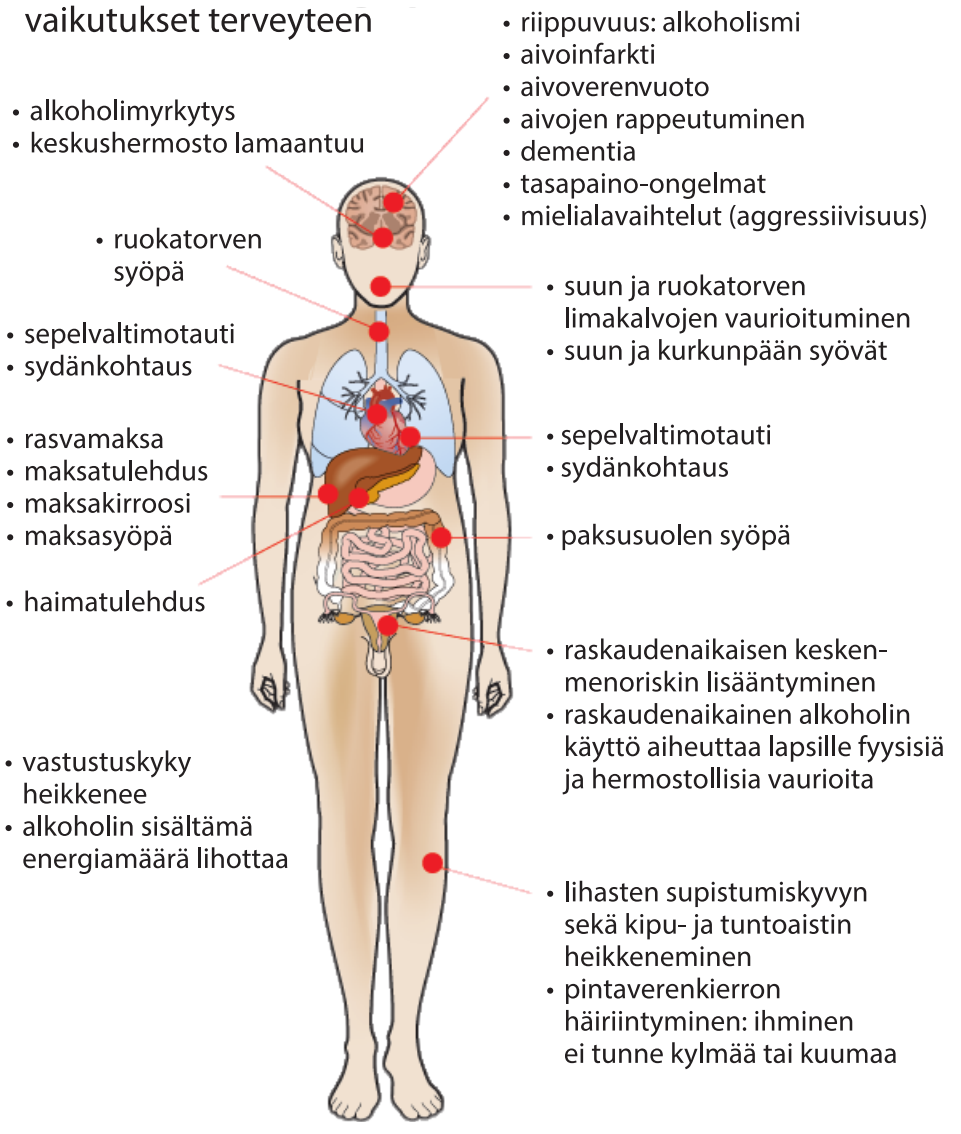


Päihtyneiden osuus tapaturmaisesti ja väkivaltaisesti kuolleista vuosina 2002–2006.

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



European Night Without Accident -kampanja liikenneturvallisuuden edistämiseksi lähti liikkeelle Belgiasta 1995. Kampanjassa nuoret viestivät nuorille, että alkoholi ja liikenne eivät kuulu yhteen. Suomessa kampanjaa toteuttaa Terveys ry.



Rattijuopot aiheuttavat liikenteessä suuria vaaratilanteita. Kuolemaan johtaneet rattijuopumustapaturmat ovat lisääntyneet 2000-luvulla. Kolmannes kuolleista on 15–24-vuotiaita. Vähäinenkin määrä alkoholia heikentää merkittävästi kuljettajan reaktionopeutta, silmien liikerataa ja kykyä hallita ajoneuvoaan. Itsensä lisäksi hän vaarantaa mahdollisten matkustajien ja muiden liikenteessä liikkujien turvallisuuden. Jos veren alkoholipitoisuus ylittää 0,5 promillea, on lain mukaan kysymyksessä rattijuopumus, joka on rangaistava teko. Törkeä rattijuopumus on kyseessä silloin, kun kuljettajan veren alkoholipitoisuus ylittää 1,2 promillea.

Krooniset haitat

Juominen altistaa lukuisille erilaisille sairauksille, ja altistuminen on sitä todennäköisempää, mitä suurempaa on kulutus. Alkoholin kulutuksen kasvun takia alkoholiperäiset kuolemat ovatkin nousseet työikäisten suurimmaksi kuolinsyyksi Suomessa.

Tavallisimpia alkoholin jatkuvasta liikakäytöstä aiheutuvia **kroonisia** eli pitkäkestoisia ja usein hitaasti kehittyviä terveyshaittoja ovat alkoholiriippuvuus eli **alkoholismi**, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet, syövät ja maksasairaudet.

Alkoholia rankasti juovan syöpäriski johtuu etanolin muuttumisesta elimistössä asetaldehydiksi, jonka aiheuttamat syövät kehittyvät erityisesti ruuansulatuskavavassa. Alkoholin liikakäyttäjän maksa joutuu kovaan rasitukseen ja sairastuu. Maksakirroosi on vakava ja monien alkoholista johtuvien maksasairauksien loppuvaihe, johon kuolee vuosittain yli 500 suomalaista.

Nuorena aloitettu alkoholin käyttö jättää jälkiä ja muutoksia vielä kehittyvien aivojen toimintaan. Nuoruusiän juominen altistaa myös pitkäaikaisille psyykkisille haitoille, kuten alkoholin väärinkäytölle, sitä seuraavalle riippu-

vuudelle, mielenterveys- ja päihdehäiriöille. Alkoholin liikakäytöstä seuraa sosiaalisia ongelmia, kuten poissaoloja koulusta ja koulun keskeytymistä. Rankka juominen vaarantaa ammattiin valmistumisen, perheen perustamisen, oman paikan löytämisen yhteiskunnasta ja siten aiheuttaa syrjäytymistä. Juominen ja syrjäytyminen vievät ihmisen oravanpyörään, josta on vaikea hypätä pois. Pahimmillaan juominen johtaa väkivaltaisiin tekoihin tai väkivallan uhriksi, rikollisuuteen, suojaamattomasta seksistä aiheutuviin sairauksiin tai ei-toivottuun raskauteen.

Raskaudenaikainen alkoholin käyttö vaarantaa myös **sikiön kehityksen.** Jos raskaus on mahdollinen, tulee välttää humalahakuista juomista ja lopettaa alkoholin käyttö raskauden ajaksi. Juominen lisää keskenmenon riskiä ja ennenaikaisia synnytyksiä. Raskauden aikainen alkoholin juominen voi johtaa hyvin erilaisiin sikiövaurioihin, joiden yhteinen nimitys on **FASD-syndrooma** (*Fetal Alcohol Spectrum Syndrome*). Vaikein muoto on **FAS** (*Fetal Alcohol Syndrome*), jolloin syntyneellä lapsella on aivojen toiminnan häiriö, oireyhtymälle tyypilliset kasvonpiirteet ja kasvuhäiriö eli hän on pienikokoinen ja laiha. Lievimmillään FAS aiheuttaa lapselle pysyvän keskushermoston häiriön, joka ilmenee mm. oppimisen erityisvaikeuksina. Raskauden alkuvaiheen humalahakuinen juominen voi johtaa sikiön elinten epämuodostumiin, erityisesti sydämessä, munuaisissa ja lisääntymiselimissä.

Juominen rikkoo ihmissuhteita

Alkoholin käytön haitat eivät rajoitu itse juojaan. Juominen on syynä monenlaisiin sosiaalisiin haittoihin perheissä, naapurustoissa ja elinympäristöissä. Lapset kärsivät usein vanhempiensa alkoholin käytöstä ja siitä aiheutuvista ongelmista. Juomisen seuraukset voivat ilmetä esimerkiksi ulkopuolisilta salattuna perheväkivaltana tai olla näkyviä arkipäivän järjestyshäiriöitä kerrostaloissa, Alkon läheisyydessä ja markettien kulmilla.

Alkoholi on kansanterveydellinen ongelma, ja siitä seuraa yksilölle sairastelua ja syrjäytymistä, yhteisölle häiriöitä ja uhkaa sekä yhteiskunnalle terveydenhoito- ja sosiaalikuluja.

Alkoholin käytöstä seuranneiden haittojen ja sairauksien hoito tulee kalliiksi. Alkoholisoitumiseen ja alkoholismiin liittyy työttömyyttä, asunnottomuutta, yksinäisyyttä ja päihteiden sekakäyttöä. Tämä huono-osaisuus on monimuotoistunut ja yleistynyt yhteiskunnassamme. Alkoholin liikakäyttö syventää yhteiskunnan **polarisaatiota** eli jakaa kansaa entistä jyrkemmin hyvä- ja huono-osaisiin: ylemmissä tuloluokissa alkoholia käytetään vähemmän kuin alemmissa tuloluokissa ja suorittavaa työtä tekevien ryhmissä.

Terveyden- ja päihdehuollon alkoholiongelmaisille tarjoamien palvelujen käyttäjien määrä on lisääntynyt 2000-luvun kuluessa. Myös hoitoajat ovat pidentyneet, sillä asiakkaat ovat aiempaa huonommassa kunnossa.

Alkoholi ja lääkkeet eivät sovi yhteen

Erityisen vaarallista alkoholin käyttö on silloin, jos ihmisellä on säännöllinen lääkitys sairauden hoitoon. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus on arvaamaton. Alkoholi voi lisätä joidenkin lääkkeiden vaikutuksia tai vastaavasti heikentää niitä. Alkoholi saattaa myös vahvistaa lääkkeiden haittavaikutuksia, esimerkiksi maksavaurion mahdollisuutta. Alkoholin käyttö vaikeuttaa myös diabeteksen hoitotasapainoa, jos insuliinin saanti viivästyy ja ruokavalion noudattaminen unohtuu. Lääkitystä käyttävän on hyvä lukea huolellisesti lääkeseloste ja sen mahdolliset huomiot alkoholin ja lääkkeen yhteiskäytöstä.

Lääkkeiden käyttöä humalatilan tehostamiseksi kutsutaan **sekakäytöksi**. Yleensä sekakäyttäjä yhdistää alkoholiin rauhoittavia, unilääkkeitä, masennus- tai kipulääkkeitä. Sekakäytön seuraukset ovat yllättäviä: humalatila voi olla vaarallisen voimakas, henkilö voi pahoin tai kokee tasapainohäiriöitä, kokonaisen illan tapahtumat voivat pyyhkiytyä pois muistista taikka käytös saattaa muuttua itselle täysin epätyypillisen aggressiiviseksi. Monet henkirikokset tehdään alkoholin ja lääkkeiden käytön alaisina. Säännöllinen alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö johtaa lääkkeiden sietokyvyn kasvuun ja lääkeriippuvuuteen. Sekakäytöstä aiheutuneen riippuvuuden hoito on erittäin hankalaa.

Alkoholin käytön ehkäisy

Kulutus ja juomatavat

Alkoholi on tuhansia vuosia vanha keksintö. Juominen alkoi kiinnittää yleistä huomiota, kun sen huomattiin haittaavan teollistuvan yhteiskunnan työtehoa ja heikentävän perheiden hyvinvointia 1800-luvun loppupuolella. Alkoholin käytön aiheuttaman yhteiskunnallisen ongelman hallitsemiseksi tukeuduttiin lainsäädäntöön. Suomalaisessa alkoholipolitiikassa lainsäädännön keinot olivat kovimmillaan kieltolain aikaan.

Nykyään Suomessa juodaan alkoholia enemmän kuin koskaan. Erityisesti naisten alkoholin kulutus on lisääntynyt: se on kuusinkertaistunut, ja miesten alkoholin käyttö on kaksinkertaistunut viimeisimmän 40 vuoden aikana. Tilastoitu alkoholin kulutus nousi kiihtyvästi vuoden 2004 jälkeen alkoholiveron laskun seurauksena, toisaalta 2010-luvulle tultaessa alkoholiveron nousu on hillinnyt kulutusta. Euroopan maiden vertailussa Suomen alkoholin kokonaiskulutus on ylempää keskitasoa.

Suomalainen juomakulttuuri poikkeaa selvästi eurooppalaiseksi kutsutusta tavasta käyttää alko-

Juomatavat muuttuvat. Ruotsin kuningaskunnassa vuonna 1754 kuvailtiin viinan kohtuukäyttöä: "Yksi kunnon ryyppy ylösnousun jälkeen liman täyttämän vatsan puhdistamiseksi, yksi aamiaisella tai plörönä aamukahvin tai teen yhteydessä, kunnon kulaus ennen päiväateriaa ruokahalun herättämiseksi, ryyppy kalan tai ruoan päälle, iltapäiväryyppy, yksi iltaaterialla ja yksi sen jälkeen unen saamiseksi."

Alkoholilain kehitys

1920

- Kieltolaki tuli voimaan 1919: alkoholin valmistus, kuljetus, myynti ja varastointi kiellettiin.

1930

- 5-4-3-2-1-0: Kieltolaki kumottiin 1932. Alko aloitti toimintansa 5.4.1932 klo 10.
- Alkoholin ostoa kontrolloitiin viinakortilla vuodesta 1943 alkaen.

1950

- Alkoholi- ja keskiolutlaki voimaan 1969: keskiolut vapautui myytäväksi elintarvikeliikkeisiin. Ikärajat: 18-vuotias saa ostaa mietoja juomia ja 20-vuotias kaikkia alkoholijuomia.

1970

- Viinakortti poistui käytöstä 1971.

1990

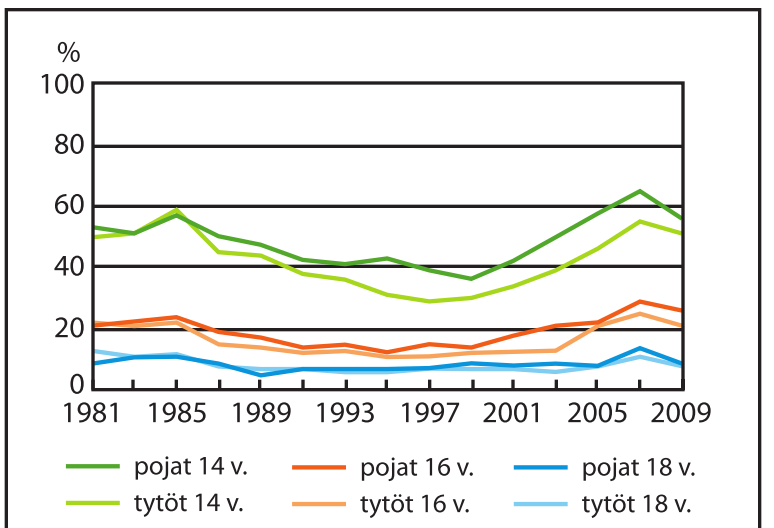
- Alkoholijuomien mainonta kiellettiin 1977.
- Suomi EU:n jäseneksi 1995: Alkon viranomaistehtävät siirtyivät sosiaali- ja terveydenhuollolle. Yli 4,7 tilavuusprosenttia vahvempien juomien myynti Alkon yksinoikeudeksi.

2010

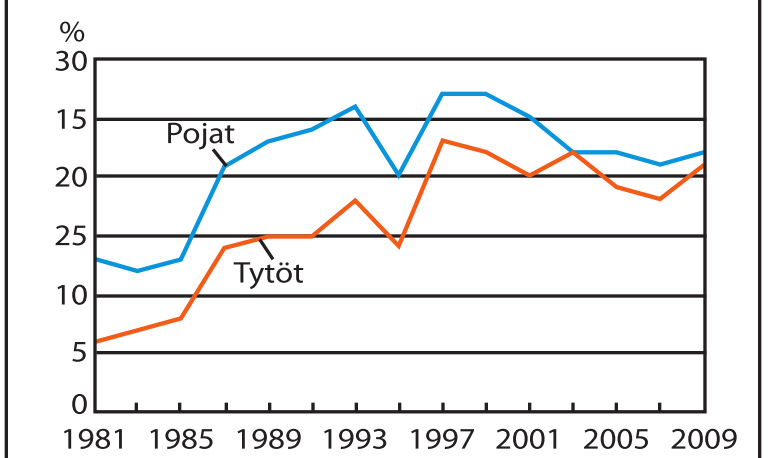
- EU:n matkustajatuontia koskevat säännökset astuivat voimaan 2004 ja samalla Suomen alkoholijuomaverotusta alennettiin.
- Kansallinen alkoholiohjelma 2004–: tavoitteena ehkäistä ja vähentää alkoholin aiheuttamia haittoja.

holia. Suurin osa suomalaisista ei juo viinilasillista lounaalla tai nauti arkisen ilta-aterian yhteydessä alkoholia. Meillä juominen keskittyy perinteisesti viikonloppuihin, ja silloin alkoholilla haetaan humalatilaa. Päivittäinen arkijuominen on kuitenkin yleistynyt suomalaisten keskuudessa, ja tämä näkyy tilastoidun alkoholin kulutuksen nousuna. Lisääntynyt ja arkisemmaksi muuttunut juominen on tuonut alkoholin käytön koteihin. Tämän vuoksi yhä useammat lapset näkevät aikuisten alkoholin käyttöä ja humaltumista.

Humalajuomista pidetään Suomessa normaalina. Kansainvälisissä vertailuissa humalaa pidetään maassamme myönteisenä ja sallittuna alkoholikulttuurin piirteenä. Viitteitä on kuitenkin siitä, että **muutoksia alkoholin käytön yleiseen hyväksyntään** on tulossa. Tästä kertoo esimerkiksi nuorten raittiuden yleistyminen ja humalajuomisen vähentyminen.



Raittiiksi itsensä ilmoittaneiden 14–18-vuotiaiden osuudet 1981–2009.
Lähde: STM, Tampereen yliopiston terveystieteen laitos.



Vähintään kerran kuukaudessa tosihumalaan itsensä juovien 14–18-vuotiaiden osuudet 1981–2009.
Lähde: STM, Tampereen yliopiston terveystieteen laitos.

Hinta ja saatavuus säätelevät alkoholin kulutusta

Alkoholin kulutusta voidaan hillitä **rajoittavalla alkoholipolitiikalla**. Merkittävimmät Suomessa käytetyt keinot ovat

- Alkon alkoholimyynnin monopoliasema
- alkoholijuomien verotus
- alkoholijuomien saatavuuden rajoittaminen säätelemällä myyntipaikkojen sijaintia, määrää ja aukioloaikoja.

Kulutusta hillitseviä keinoja ovat myös

- alkoholimainonnan säätely
- valistus.

Kolmea ensimmäistä keinoa pidetään keskeisinä myös WHO:n globaalissa alkoholistrategiassa, joka on maailmanlaajuinen yhteistyösopimus liiallisen alkoholin käytön aiheuttamien elämäntapasairauksien ehkäisemiseksi.

Kun Suomesta tuli EU:n jäsenmaa, Alkon monopoliasemaa purettiin vapauttamalla alkoholijuomien valmistus ja tukkumyynti sekä tuomalla siiderit ja long drink -juomat kauppoihin. Alkoholipoliittisia rajoituksia lievennettiin myös sallimalla matkustajille suuremmat alkoholin tuontimäärät, vapauttamalla mietojen alkoholijuomien mainonta ja alentamalla alkoholijuomien verotusta. Saatavuuden rajoittamista purettiin, vaikka se on tehokkaimpia toimenpiteitä hillitä alkoholin kulutusta.

Vaikka yli 4,7 tilavuusprosenttia sisältävien alkoholijuomien myynti tapahtuu edelleen Alkon myymälöiden kautta, on alkoholin saatavuus helpottunut monin tavoin: Alkon myymälöiden määrä on noussut huomattavasti ja yli 70 prosenttia niistä sijaitsi vuonna 2009 kauppakeskuksen, marketin tai tavaratalon yhteydessä. Samalla Alkon ja kauppojen aukioloajat ovat pidentyneet merkittävästi.

Mainontaa rajoittamalla voidaan hillitä alkoholin kulutusta. Suomessa väkevien alkoholijuomien mainonta on kokonaan kiellettyä. Mietojen juomien **mielikuvamainonta** on sallittua, mutta se ei saa lain mukaan esimerkiksi

- kohdistua alaikäisiin
- yhdistää alkoholin käyttöä ajoneuvolla ajamiseen
- korostaa alkoholipitoisuutta myönteisenä asiana
- luoda kuvaa seksuaalisesta menestyksestä.

Valistus on osa suomalaista alkoholipolitiikkaa. Alkoholiverona kerätyillä varoilla valtio rahoittaa ehkäisevän päihdetyön järjestöjen toimintaa. Nämä järjestöt pyrkivät ehkäisemään suomalaisille alkoholista aiheutuvia haittoja valistuksellisin keinoin, viestinnän ja koulutuksen avulla. Tunnettuja ehkäisevän päihdetyön järjestöjä Suomessa ovat mm. A-klinikkasäätiö, Raittiuden Ystävät sekä YAD (*Youth Against Drugs*).

Mainonta vaikuttaa voimakkaasti alkoholin kulutukseen. Alkoholimainonta oli Suomessa kielletty vuodesta 1977 vuoteen 1995 saakka, jolloin mietojen alkoholijuomien mainonta sallittiin alkoholilain uudistuksen yhteydessä. Ongelmaksi on tämän jälkeen muodostunut alkoholin mielikuvamainonta. Vaikka alkoholimainontaa on rajoitettu, on sen luomilla mielikuvilla voimakas vaikutus esimerkiksi nuorten alkoholikäyttäytymiseen. Mietojenkin juomien alkoholimainonta lisää nuorten kiinnostusta kaikkiin alkoholituotteisiin.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.varjomaailma.fi (Paikka kaikille niille lapsille ja nuorille, joiden vanhemmat käyttävät liikaa alkoholia tai muita päihteitä. Sivustolta voi hakea tietoa, kertoa oman tarinansa tai hakea apua, jos kotona on vaikeaa.)
- www.paihdelinkki.fi (A-linja sisältää tietoiskuja alkoholista)
- AA-ryhmät (vertaistukitoimintaa alkoholiongelmista kärsiville)

TIIVISTELMÄ

- Alkoholin käyttö aiheuttaa akuutteja ja kroonisia haittoja, jotka voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin.
- Alkoholimyrkytys on hengenvaarallinen humalatila.
- Alkoholia ei tule käyttää raskauden aikana, sillä juominen lisää keskenmenon ja sikiövaurioiden riskiä.
- Alkoholitoleranssi lisääntyy juomisen lisääntyessä.
- Alkoholi ja lääkkeet ovat vaarallinen ja arvaamaton yhdistelmä.
- Suomalaiselle juomakulttuurille on ollut ominaista humalahakuisuus.
- Alkon monopoli, alkoholijuomien verotus ja saatavuuden rajoittaminen ovat suomalaisen alkoholipolitiikan tärkeimpiä keinoja.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Määrittele seuraavat käsitteet:

a. humalatila

b. alkoholimyrkytys

c. alkoholitoleranssi

d. sekakäyttö

2. Alkoholista aiheutuvat haitat ja niiden ehkäisy

a. Anna esimerkkejä alkoholin käytön aiheuttamista haitoista
   - yksilölle
   - yhteisölle
   - yhteiskunnalle
   - globaalisti.

b. Millaisilla toimenpiteillä Suomessa on vähennetty ja voidaan ehkäistä alkoholin käyttöä? Pohdi kysymystä WHO:n terveyden edistämisen periaatteiden pohjalta.

3. Älä ota enää!

Miten toimitaan, kun kaveri on jo tukevassa humalassa ja juominen vain jatkuu? Onko oikein estää kaveria juomasta lisää? Kenellä on vastuu, jos kukaan ei tee mitään ja kaveri juo itsensä tajuttomaksi? Keskustele tai väittele parin kanssa.

4. Nettitehtävä: Ei koskaan humalaisen kyytiin

Osoitteessa www.selvapeli.fi voi antaa lupauksen siitä, ettei koskaan mene humalaisen kuljettajan kyytiin. Tutki sivustoa ja pohdi, miksi olisi perusteltua tehdä kyseinen lupaus.

5. Asiaa alkoholista

Suomalaisten juomatavat kiinnostavat tutkijoita ja tavallisia kansalaisia. Alkoholiin liittyvät uudet tutkimukset, ilmiöt tai tapaturmat näkyvät mediassa lähes jatkuvasti. Kansalaiset ottavat aktiivisesti ja voimakkaasti kantaa aiheeseen liittyvissä verkkokeskusteluissa. Jokaisella tuntuu olevan jonkinlainen suhde alkoholiin omien tai läheisten kokemusten pohjalta, ja siksi kaikilla on mielipide puolesta tai vastaan.

a. Alkoholista käydään usein keskusteluja eri päivälehtien nettisivuilla. Etsi alkoholiaiheinen keskustelu. Mistä keskustellaan? Millaisia mielipiteitä keskustelussa nousee esille? Kuvaile asiaa kannattavia ja vastustavia mielipiteitä.

b. Mieti, millaiset asiat saavat sinut suhtautumaan alkoholiin kielteisesti, millaiset taas myönteisesti.

12 HUUMEET

Miten Suomi voi vaikuttaa kansainväliseen huumekauppaan?

Mitä haittaa on huumeiden viihdekäytöstä?

Ketkä ovat huumekaupan häviäjiä?

Mikä on maailman eniten käytetty hallusinogeeni?

Huumeet ovat maailmanlaajuinen bisnes

Mitä huumeet ovat?

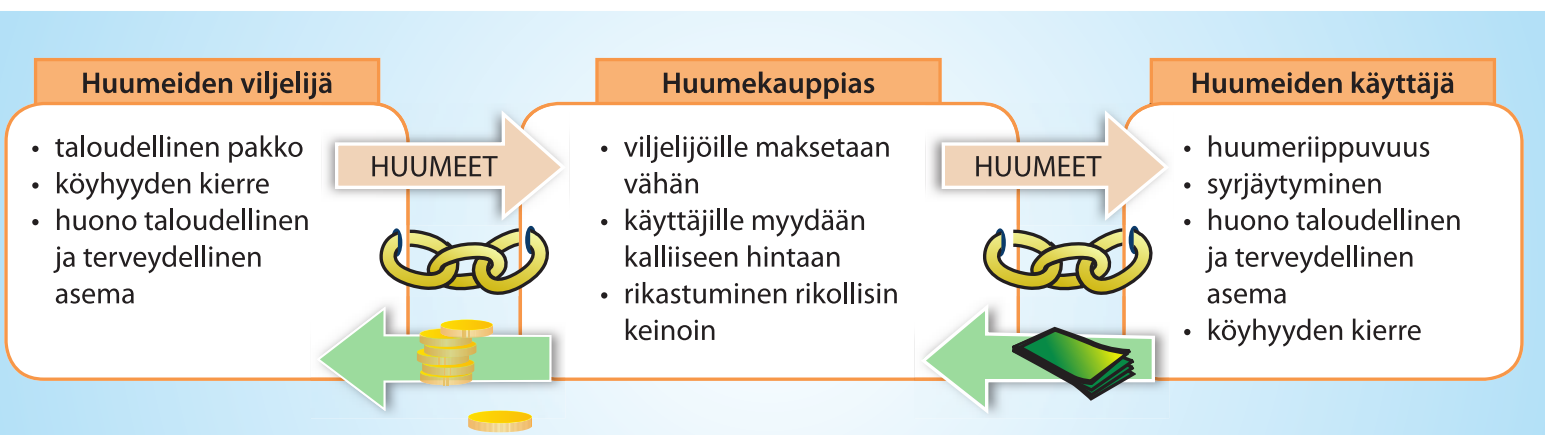
Kansainvälisten sopimusten mukaan huumeet ovat aineita, joita käytetään päihtymistarkoituksessa ja jotka aiheuttavat käyttäjälleen voimakasta fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta. Päihtymistarkoituksessa käytetyt huumeet ovat

- laittomia huumausaineita tai
- laillisia lääkeaineita.

Huumausaineet voidaan jakaa kasviperäisesti tai synteettisesti tuotettuihin aineisiin. **Kasviperäisiä** huumeita ovat mm. kokapensaasta saatava kokaiini, oopiumiunikosta saatavat opiaatit, kuten heroiini, sekä hampusta valmistettavat hasis ja marihuana. **Synteettisiä** eli keinotekoisesti valmistettuja huumeita ovat mm. amfetamiini ja sen johdannainen ekstaasi. Myös lääkkeitä käytetään huumaavassa tarkoituksessa. Yleisimmin käytettyjä ovat kipulääkkeet ja rauhoittavat lääkkeet.

Kasviperäiset huumeet tulevat kaukaa

Huumekauppa on laitonta liiketoimintaa, joka ulottuu usein kehitysmaista teollisuusmaihin. Miljoonat viljelijät maailmassa saavat elantonsa huumekasveista. Kasviperäisten huumeiden tuotantoketju alkaa **huumekasvien viljelystä**. Viljelijät asuvat alueilla, joilla perinteisesti on kasvatettu huumeita mm. lääkinnällisiin tarkoituksiin



Huumeiden viljelijä ja käyttäjä ovat huumekaupan ketjun häviäjät.

tai uskonnollisiin menoihin. Luonnonolosuhteet ovat monin paikoin karut ja asettavat rajoitteita ruokakasvien viljelylle. Huumekauppa hyödyntää luonnon asettamia rajoituksia ja viljelijöiden huonoa sosiaalista asemaa. Maantieteellisesti viljely on rajoittunut suhteellisen pienelle alueelle. Andien vuoristossa Kolumbiassa, Perussa ja Boliviassa on keskitytty kokapensaan kasvattamiseen. Aasiassa, Laosin, Pohjois-Thaimaan sekä Afganistanin alueella viljellään oopiumiunikkoa.

Kasviperäiset huumeet **jalostetaan** yleensä kehitysmaissa lähellä viljelymaita. Paljastumisen pelossa nopeasti pystytetyt laboratoriot ovat usein pelkkiä alkeellisia ja epähygieenisiä hökkeleitä. Näin huumeisiin saattaa tulla erilaisia epäpuhtauksia. Huumeiden jalostus saastuttaa ympäristöä, mutta sen avulla tuotteen hinta nousee moninkertaiseksi verrattuna siihen, mitä viljelijälle on maksettu.

Jalostamisen jälkeen huumeita ryhdytään **salakuljettamaan** eri puolille maailmaa kysynnän mukaan. Kuljetuksesta huolehtivat rikollisliigat, joilla on laajat verkostot ympäri maailmaa. Salakuljettajiksi värvätään huumekuriireja, jotka ovat heikossa sosiaalisessa asemassa olevia ihmisiä. Huumeiden salakuljetukseen liittyy väkivallalla pakottamista sekä ihmiskauppaa. Ketju päättyy teollisuusmaihin Euroopan alueelle, Pohjois-Amerikkaan ja Japaniin. Viljelyn, jalostuksen ja salakuljetuksen jälkeen huumeiden hinta on noussut monikymmenkertaiseksi viljelijän saamaan korvaukseen verrattuna. Huumeita **myydään** pimeillä markkinoilla kovaan hintaan. Käyttäjät ovat myyjien armoilla, sillä aineet ovat kalliita ja laatu vaihtelee.

Synteettiset huumeet tuotetaan lähellä

Synteettiset huumeet eroavat kasviperäisesti tuotetuista huumeista siten, että niitä on mahdollista tuottaa lähellä markkinoita eli huumeiden käyttäjiä. Huumeiden **tuotanto** tapahtuu usein pienissä, liikuteltavissa **laboratorioissa**. Suomestakin on löydetty merkkejä omatekoisista huumelaboratorioista, sillä yleensä niiden jäljiltä jää ympäristöön myrkyllisiä kemikaaleja. Epäpuhtaat tuotanto-olosuhteet kertovat siitä, että huumeetkin ovat laadultaan paitsi vaarallisia myös epämääräisiä. Synteettisten huumeiden valmistuksesta saatava rahallinen hyöty voi olla rikolliselle tuottajalle suuri: aineita ei tarvitse kuljettaa toiselle puolelle maapalloa, vaan asiakkaat ovat helposti saavutettavissa.

Synteettiset huumeet ovat lainsäädännöllinen ongelma, sillä monet käytetyistä aineista on luokiteltu lääkeaineiksi tai kemikaaleiksi ja silloin ne saattavat olla osin laillisia. Hyvänä esimerkkinä näistä ovat uudet **designhuumeet**, jotka ovat jo olemassa olevien päihdyttävien aineiden kokeellisia muunnoksia. Salakuljettajalle designhuumeet ovat usein pienempi riski, sillä lääkkeiden salakuljetuksesta annetut tuomiot ovat lieviä verrattuna huumausaineiden salakuljetukseen. Käyttäjälleen synteettiset huumeet ovat kuitenkin erityisen vaarallisia, sillä aineiden koostumukset, annostelu ja siten myös vaikutukset ovat arvaamattomat. Riippuvuus syntyy nopeasti ja yliannostuksen aiheuttaman kuoleman vaara on suuri.

Huumeiden käyttö Suomessa

Huumeiden levinneisyyteen vaikuttavat yleismaailmalliset tapahtumat ja kansainvälisen huumekaupan toiminta. Huumeiden kokeilu ja ongelmakäyttö ovat lisääntyneet Suomessa. Huumeita on entistä enemmän tarjolla. Suomalaisista aikuisista arviolta 10 % on kokeillut laittomia huumeita. Suomalaisista lukiolaisista kahdeksan prosenttia ilmoittaa kokeilleensa laittomia huumeita ainakin kerran.

Nuorten asenteet ovat muuttuneet myönteisemmiksi ja suvaitsevammiksi huumeita kohtaan. Huumeiden käyttö ja hallussapito ovat lisääntyneet, samoin niistä kiinnijäämiset. Käytön lisääntyessä käytön kontrollikin lisääntyy. Esimerkiksi Puolustusvoimien kutsuntatilaisuuksissa kiinnitetään huomiota alkoholin ja huumeiden käyttöön. Armeijaan pyrkiville voidaan tarvittaessa tehdä huumetesti osana terveydentilan ja palveluskelpoisuuden arviointia. Testistä kieltäytyminen saattaa estää palvelukseen pääsyn. Testi saattaa olla myös portti hoitoon ohjaukseen.

Huumausaineiden käytön seuraukset

Huumeiden käytön vaikutukset terveyteen

Eri huumeet vaikuttavat ihmisiin eri tavoin. Tähän on syynä huumeiden käyttäjien yksilölliset tekijät, kuten

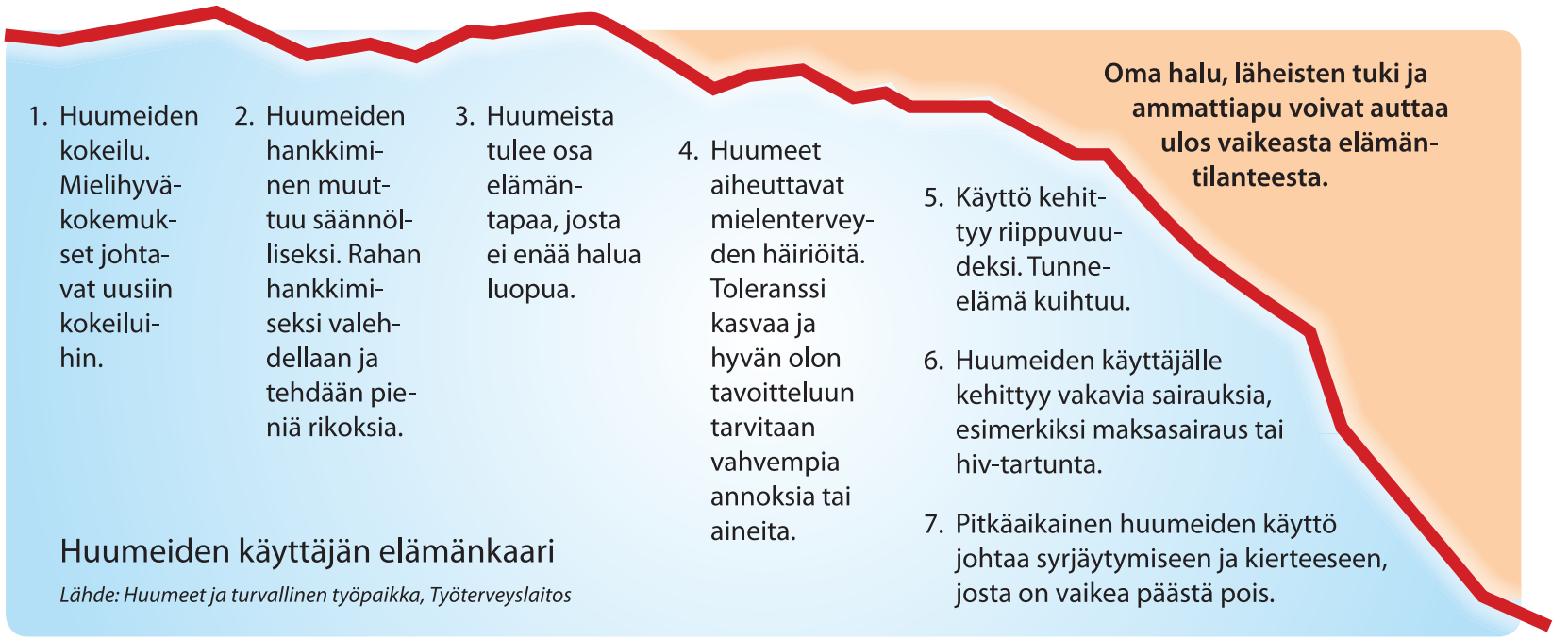
- psyyke
- ympäristö
- kokemukset
- ennakko-odotukset.

Huumeita käytetään monenlaisissa tarkoituksissa. Huumeiden käyttö voi olla kokeilua, satunnaista käyttöä tai riippuvuudeksi kehittynyttä ongelmakäyttöä. Se voi ilmetä myös ns. **viihdekäyttönä** (*recreational drug use*). Tällöin huumeet liittyvät vain vapaa-aikaan ja käyttäjä olettaa, että hän voi hallita huumeiden käyttöään niin, ettei siitä aiheudu haittoja. Viihdekäyttäjä on kuitenkin tietämättään psyykkisesti addiktoitunut ja voi ajautua ongelmakäyttäjäksi.

Ongelmakäytön kehittymiseen saattavat vaikuttaa ystävä- ja lähipiirin kiinnostus sekä asenteet huumeiden käyttöä kohtaan. Huumeiden ongelmakäyttöön voivat myös johtaa monet sosiaaliset ja taloudelliset paineet, kuten ilman koulutuspaikkaa jääminen tai työttömyys. Toisaalta opiskelun tai työelämän vaatimukset saattavat johtaa siihen, että huumeista haetaan pakoreittiä arjen paineista. Jotkut hakevat huumeiden käytöstä elämyksiä,

Riippuvuuden ohella huumausaineiden vaikutukset käyttäjälleen ovat rauhoittavia, piristäviä tai hallusinogeenisia

	Rauhoittavat huumeet	Piristävät huumeet	Hallusinogeeniset huumeet
Esimerkkihuume (kasviperäinen = K, synteettinen = S)	• heroiini (K)	• amfetamiini (S) • kokaiini (K) • crack (K)	• kannabis (K) • ekstaasi (S) • LSD (S)
Psyykkiset vaikutukset	• rentouttava tunne • välitön hyvä olo • kivun ja ahdistuksen tunne poistuvat	• hyvä olo • energinen tunne • voimakkuuden ja ylivertaisuuden tunne • aggressiivisuus ja arvaamattomuus • harkintakyky heikkenee • skitsofreniaa muistuttavia oireita	• vahva tunne-elämys • aistiharhat: henkilö näkee ja kuulee asioita, joita ei todellisuudessa tapahdu • mieliala muuttuu dramaattisesti • ahdistus • harhaluulot • pelot • paniikki • masennus
Fyysiset vaikutukset	• keskushermosto lamaantuu: hengitys, refleksit ja puhe hidastuvat • elintoiminnot hidastuvat: vaarana hengityksen pysähdys • voimakkaat vieroitusoireet	• keskushermosto kiihottuu • pahoinvointi • sydämen lyöntitiheys nopeutuu • verenpaine kohoaa • pupillit laajenevat • ruokahalu vähenee → vajaaravitsemus ja vastustuskyvyn heikkeneminen • aivoverenvuoto • sydäninfarkti	• verenpaine kohoaa • pupillit laajenevat • sydämen lyöntitiheys nopeutuu
Sosiaaliset vaikutukset	• suhteet läheisiin huononevat tai katkeavat • ystäväpiiri vaihtuu tai kaventuu • opiskelussa tai työssä selviytyminen heikkenee • poissalot opiskelusta tai työpaikalta • rahan käyttö lisääntyy ja käyttökohteet muuttuvat • elämänarvot ja -tavat muuttuvat	• valehtelu • tunne-elämä vaurioituu • huumeiden käyttäjille muodostuu oma verkosto ja alakulttuuri • riski rikolliseen käytökseen • syrjäytyminen	



Huumeiden käyttäjän elämänkaari

Lähde: Huumeet ja turvallinen työpaikka, Työterveyslaitos

joista saattaa kehittyä pakkomielle. Perimäkin voi altistaa huumeiden ongelmakäytölle.

Maailman yleisimmin käytetty huume **kannabis** eli hamppu on kasvi, josta saatavasta pihkasta valmistetaan hasista ja kukinnoista marihuanaa. YK:n huumausaineyleissopimuksessa kannabis on luokiteltu vaaralliseksi huumeeksi ja allekirjoittajamaita on kehotettu säätämään mahdollisimman ankarat lait sen käytön ehkäisemiseksi. Kannabikseen suhtautuminen on kuitenkin maailmanlaajuisesti ristiriitaista, ja monet maat, kuten Alankomaat, ovat siirtyneet sallivammalle linjalle ja lieventäneet lainsäädäntöään.

Kannabiksesta ja sen saatavuuden vapauttamisesta keskustellaan paljon. Keskustelua vauhdittaa kannabiksen lisääntynyt käyttö nuorten keskuudessa ja kasvin kotiviljelmät. Tärkeä kysymys on se, tuleeko tupakan ja alkoholin lisäksi sallia kolmas keskushermostoon vaikuttava ja kansanterveydellisiä haittoja lisäävä aine.

Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa välittömiä terveyshaittoja. Kokemattomille käyttäjille kannabis saattaa laukaista ahdistuskohtauksia tai vainoharhaisuutta. Käyttö aiheuttaa myös paniikkikohtauksia, sekavuutta, epämiellyttäviä mielentiloja ja masentuneisuutta. Kannabiksen vaikutukset pysyvät elimistössä pitkään. Esimerkiksi rattijuopumustuomion voi saada päivien tai jopa viikkojen jälkeen siitä, kun kannabista on käytetty. Aineen pitkäaikainen käyttö aiheuttaa vakavia terveysriskejä. Perheenjäsenen kannabisriippuvuus on läheisille kriisi, johon tarvitaan ammattiapua tai vertaistukea.

Kannabiksen käytöstä seuraa akuutteja ja kroonisia haittoja

Psyykkiset haitat	Fyysiset haitat
• ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyden arviointikyky heikkenee • koordinaatiokyky huononee • reaktiokyky hidastuu • keskittymishäiriöt • muisti huononee • oppiminen vaikeutuu • riippuvuus • käyttäytymishäiriöt • masennus • skitsofrenia	• keskushermosto lamaantuu • ääreisverenkierto vilkastuu • silmän valkuaisten punoitus • silmät, nielu ja suu kuivuvat • sydämen tykytys • huimaus • yskä • ruokahalun lisääntyminen • krooninen keuhkoputken tulehdus • keuhkolaajentuma • infektiot • syövät (keuhko, kurkunpää, nielu, suu)

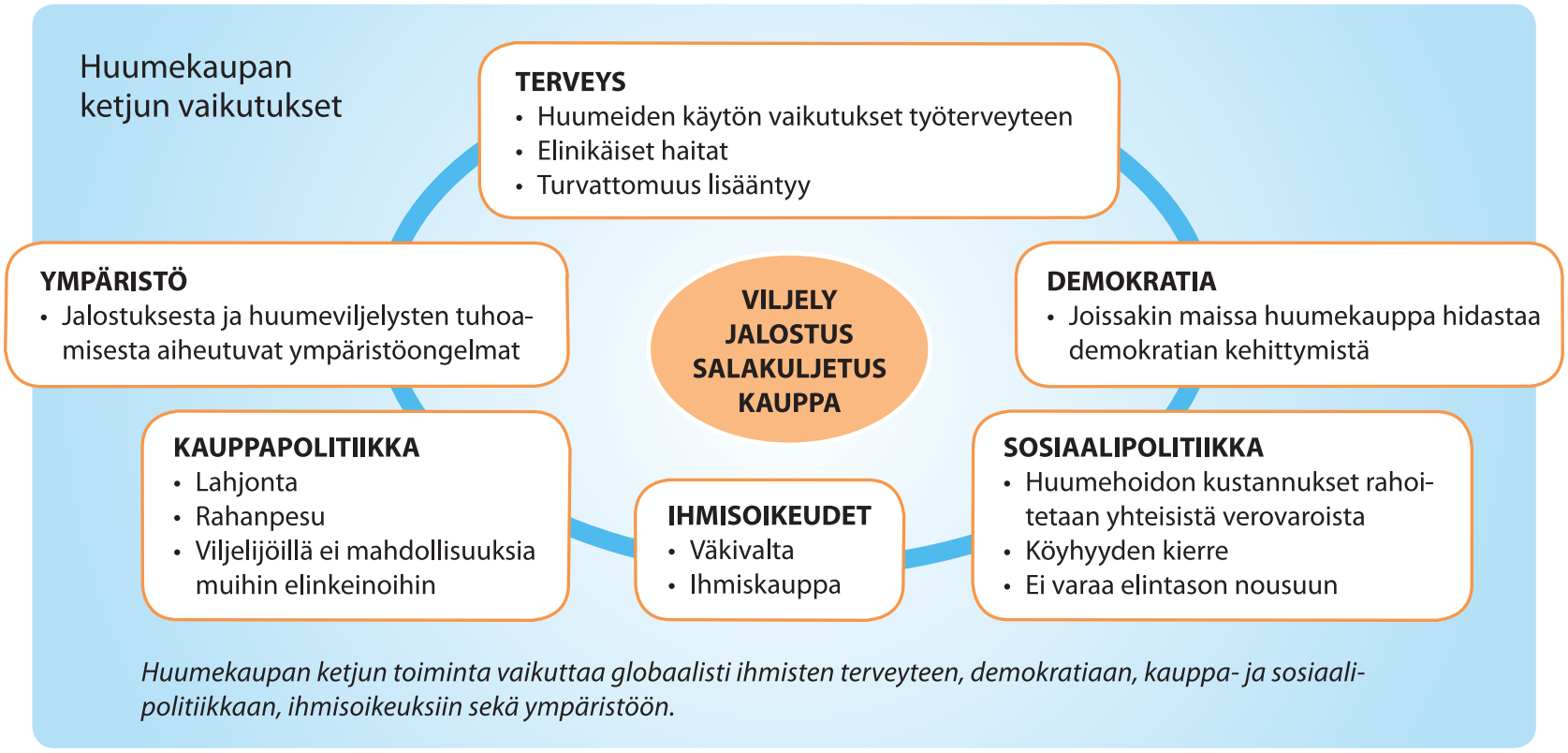
Huumeiden käyttö rikkoo yhteiskuntarauhaa

Huumekaupan ketjun sosiaaliset vaikutukset yhteisössä ja yhteiskunnassa ovat globaali ongelma. Huumeiden käyttö rikkoo yhteiskuntarauhaa monin tavoin. Huumeiden myynti lähiyhteisössä, esimerkiksi koulujen läheisyydessä, aiheuttaa turvattomuutta ja pelkoa lasten, nuorten sekä heidän perheidensä keskuudessa. Huumeiden kokeilun tai käytön paljastuminen on läheisille aina järkytys. Huumeriippuvuudesta irtautuminen on prosessi, joka vaatii jaksamista koko perheeltä ja muilta läheisiltä. Verovaroilla kustannettu

huumeriippuvuuden hoito rasittaa myös yhteiskunnan terveydenhuoltoa.

Huumeiden käyttäjiä voidaan tavata oppilaitoksissa ja työpaikoilla. Huumeiden käyttö heikentää yleistä työkykyä ja ongelmaisen voi tunnistaa esimerkiksi työsuorituksen huonontumisesta, lisääntyneistä poissaoloista tai väkivaltatilanteista. Huumeiden ongelmakäyttöön liittyy sairastelua, työttömyyttä ja syrjäytymistä. Kerran saatu positiivinen testitulos vaikuttaa ihmisen koko loppuelämään ja vaikeuttaa työllistymistä, joka puolestaan edistää yhteiskunnasta syrjäytymistä.

Myös sivulliset joutuvat kohtaamaan huumeiden käytön seurauksia. Huumeiden vaikutuksen alaisena ajaminen ja sen seurauksena tapahtuneet liikenneonnettomuudet ovat lisääntyneet. Prostituutio, varkaudet, ryöstöt ja väkivaltateot rikkovat yhteiskuntarauhaa ja aiheuttavat yleistä turvattomuutta. Huumeiden käytön vaikutukset lisäävät pelkoa yhteiskunnassa.



Huumekaupan ketjun toiminta vaikuttaa globaalisti ihmisten terveyteen, demokratiaan, kauppa- ja sosiaalipolitiikkaan, ihmisoikeuksiin sekä ympäristöön.

Huumausainepolitiikka ehkäisee käyttöä

Kansainväliset sopimukset

Huumausaineet eroavat muista päihdyttävistä ja riippuvuutta aiheuttavista aineista siten, että niiden kieltämisestä on sovittu kansainvälisin sopimuksin. Suomessa noudatetaan kansainvälisiä sitoumuksia, kuten **Yhdistyneiden kansakuntien huumausaineiden vastaisia sopimuksia** sekä **Euroopan unionin huumausainestrategiaa**. YK:ssa ja EU:ssa sovitaan yhdessä, mitkä aineet määritellään huumausaineiksi, ja sen jälkeen kukin maa kirjaa aineen omaan lainsäädäntöönsä.

Kansainvälisen yhteistyön avulla seurataan huumausaineiden käyttöä kaikkialla. Maailman laajuisella yhteistyöllä pyritään myös ehkäisemään huumeiden leviämistä. Suomalainen huumausainelainsäädäntö toteuttaa kansainvälisten sopimusten velvoitteita ja ehkäisee kansallisella tasolla huumeiden käyttöä.

Kansallinen lainsäädäntö ja huumausainepolitiikka

Huumausainepolitiikan yhteiskunnallisena tavoitteena on ehkäistä huumeiden käyttöä ja levittämistä siten, että niistä aiheutuvat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset haitat jäävät mahdollisimman

pieniksi. Suomen huumausainepolitiikka perustuu **valtioneuvoston periaatepäätökseen** sekä **huumausainestrategiaan**. Politiikkaa koordinoi Suomessa sosiaali- ja terveysministeriö. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimealle (*Finnish Medicines Agency*) on annettu huumausainevalvontaan liittyviä tehtäviä. Käytännössä politiikkaa toteutetaan

- saattamalla huumausainelakia rikkoneet rikosoikeudelliseen vastuuseen
- ehkäisemällä huumausaineiden kysyntää ja tarjontaa
- vähentämällä huumausaineiden aiheuttamia haittoja
- edistämällä huumeongelmista kärsivien mahdollisimman varhaista hoitoa.

Huumausainelain 5 § luettelee huumeita koskevat yleiskiellot: ”Huumausaineen tuotanto, valmistus, tuonti Suomen alueelle, vienti Suomen alueelta, kuljetus, kauttakuljetus, jakelu, kauppa, käsittely, hallussapito ja käyttö on kielletty. Kiellosta voidaan poiketa lääkinnällisissä, tutkimuksellisissa ja valvonnallisissa tarkoituksissa siten kuin niistä erikseen tässä laissa tai muualla laissa säädetään.”

Huumausainelain tehtävänä on tehostaa huumausaineiden valvontaa: ehkäistä laitonta maahantuontia, vientiä, valmistusta, levittämistä ja käyttöä. Huumausainelainsäädännön pääperiaatteena se, että huumeiden käyttö on rangaistavaa. Rangaistuksen suuruus riippuu mm. huumausaineen laadusta ja määrästä.

Huumeiden käytön ehkäisyssä vaikutetaan sekä **kysyntään** että **tarjontaan**. Kysyntää ehkäistään seuraamalla kansainvälisesti ja kansallisesti huumeiden käyttöön liittyviä trendejä ja katkaisemalla ne mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Joidenkin designhuumeiden luokittelu laittomiksi on esimerkki kysynnän ehkäisystä lainsäädännöllisin keinoin rangaistavuutta lisäämällä. Tarjonnan ehkäisyssä tärkeintä on kansainvälisin ja lainsäädännöllisin keinoin tukea huumetuotantoalueiden elinkeinouudistusta ja ihmisoikeuksia.

Huumausaineista aiheutuneiden **haittojen vähentäminen** tarkoittaa huumeiden käyttäjien terveysneuvontaa, hoitoa, puhtaiden ruiskujen ja neulojen jakamista sekä opiaattiriippuvaisille järjestettävää korvaushoitoa. Haittojen vähentämisen politiikka on huumausainepolitiikassa kiistelty näkökulma, sillä sen arvellaan antavan yhteiskunnassa väärän viestin huumeiden hyväksyttävyydestä. Haittojen vähentäminen on kuitenkin alan asiantuntijoiden mielestä osa huumeisiin kielteisesti asennoituvaa huumausainepolitiikkaa.

Huumeongelmista kärsivät on **ohjattava hoitoon** mahdollisimman varhaisessa vaiheessa hyvän hoitotuloksen aikaansaamiseksi. Oppilaitoksissa ja työpaikoilla henkilökuntaa koulutetaan tunnistamaan huumeiden käyttäjä ja ohjaamaan tämä hoitoon. Oppilaitosten päihdeohjelmissa määritellään, milloin on tarpeen tehdä huumetestejä. Käytäntö vaihtelee, sillä Suomessa ei toistaiseksi ole huumetestausta koskevaa lainsäädäntöä.

TIIVISTELMÄ

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Määrittele ja vertaile sanapareja.

a. laittomat huumeet – lailliset huumeet

b. kasviperäiset huumeet – synteettiset huumeet

c. rauhoittavat huumeet – piristävät huumeet

d. kannabiksen lyhytaikaiset haitat – kannabiksen pitkäaikaiset haitat

e. ongelmakäyttö – viihdekäyttö

2. Huumekaupan ketjun vaikutukset

Miten huumekaupan ketjun vaiheet (viljely, jalostus, salakuljetus, kauppa) vaikuttavat

a. terveyteen

b. demokratiaan

c. sosiaalipolitiikkaan

d. ihmisoikeuksiin

e. kauppapolitiikkaan

f. ympäristöön?

Valitse kaksi vaihetta (esim. viljely ja jalostus), joiden vaikutuksia tarkastelet.

3. Kansainväliset sopimukset lainsäädännön taustalla

Poimi huumausainelaista keinoja, miten kutakin yleiskieltokohtaa voidaan ehkäistä. Missä kohdin tarvitaan kansainvälistä yhteistyötä?

a. huumausaineiden tuotanto ja valmistus

b. tuonti ja vienti

c. kuljetus, kauttakuljetus, jakelu

d. kauppa

e. käsittely

f. hallussapito

g. käyttö

4. Hotel California

The Eagles -yhtyeen 1970-luvulla levyttämä *Hotel California* on edelleen maailman tunnetuimpia kappaleita. Laulu kertoo huumeiden käytöstä. Minkälaisen kuvan kappaleen sanoitus antaa

a. huumeiden käytön aloittamisesta

b. lopettamisesta?

Perustele.

Hotel California

On a dark desert highway,
cool wind in my hair
Warm smell of colitas,
rising up through the air
Up ahead in the distance,
I saw shimmering light
My head grew heavy and
my sight grew dim
I had to stop for the night
There she stood in the doorway;
I heard the mission bell
And I was thinking to myself,
'This could be Heaven or
this could be Hell'
Then she lit up a candle and
she showed me the way
There were voices down the
corridor,
I thought I heard them say...

Welcome to the Hotel
California
Such a lovely place
(Such a lovely place)
Such a lovely face
Plenty of room at the Hotel
California
Any time of year
(Any time of year)
You can find it here

Her mind is Tiffany-twisted,
she got the Mercedes bends
She got a lot of pretty, pretty boys
she calls friends
How they dance in the courtyard,
sweet summer sweat.
Some dance to remember,
some dance to forget
So I called up the Captain,
'Please bring me my wine'
He said, 'We haven't had that spirit
here since nineteen
sixty nine'
And still those voices are calling
from far away,
Wake you up in the middle of
the night
Just to hear them say...

Welcome to the Hotel California
Such a lovely place (Such a lovely
place)
Such a lovely face
They livin' it up at the Hotel
California
What a nice surprise
(what a nice surprise)
Bring your alibis

Mirrors on the ceiling,
The pink champagne on ice
And she said 'We are all just
prisoners here, of our own device'
And in the master's chambers,
They gathered for the feast
They stab it with their steely knives,
But they just can't kill the beast

Last thing I remember, I was
Running for the door
I had to find the passage back
To the place I was before
'Relax,' said the night man,
'We are programmed to receive.
You can check-out any time
you like,
But you can never leave!'

HOTEL CALIFORNIA (66,67 %)
Lyrics & music: Don Henley/Don Felder/Glenn Frey
© 1976 Woody Creek Music/Fingers Music/ Warner-Tamerlane Publishing Corp.
Printed by permission of Warner/Chappell Music Scandinavia AB/Notfabriken Music Publishing AB/Faber Music Ltd.

HOTEL CALIFORNIA
Music and lyrics: Don Felder/Don Henley/Glenn Frey
© Red Cloud Music (33,33 %). Nordic & Baltic rightsholder: MCA Music Scandinavia AB. Printed with permission from Gehrmans Musikförlag AB

Liikunta ja ravinto

SIVU

13 Liikunta ja terveys 112
Terveysliikunnasta kilpaurheiluun 112
Energia- ja nestetasapaino liikunnassa 113
Näkeekö liikkuja terveen päivän? 116
Kun harjoittelu ei riitä 118

14 Kehonkuva ja syömishäiriöt 122
Minkälainen kehoni on? 122
Syömishäiriöt 125
Syömishäiriöiden ehkäisy 129

15 Painonhallinta ja lihavuus 132
Liian suuret rasvavarastot 132
Yltäkylläinen yhteiskunta 133
Paino hallintaan 136

16 Erityisruokavaliot 140
Sairaudet ja erityisruokavaliot 140
Kasvisruokavaliot 143
Uskontojen ruokavaliota koskevat vaatimukset 144

13 LIIKUNTA JA TERVEYS

Tuleeko maitohappoa kehoon maitoa juomalla?

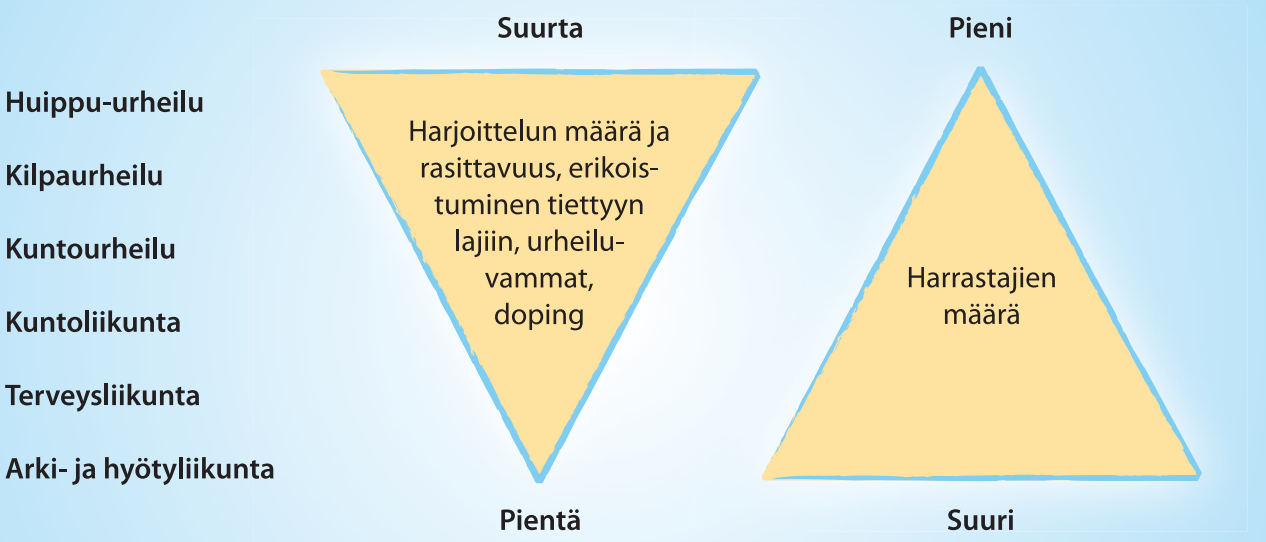
Montako desilitraa hikoilet liikuntatunnilla?

Miten vaarallista urheilua on paini?

Miten saan isot lihakset?

Terveysliikunnasta kilpaurheiluun

Liikunnan kirjo on valtava. Jo yksistään Suomen liikunnan ja urheilun (SLU) jäseninä ovat yli sadan lajin kansalliset liitot. Moneen lajiliittoon kuuluu vielä useampia urheilulajeja. Näiden lisäksi ihmiset harrastavat lukuisia muita lajeja. Myös harrastamisen tavoitteellisuus, laatu ja määrä vaihtelevat. **Terveysliikkuja** esimerkiksi käy jumpassa ja kävelylenkillä yhteensä kolmesti viikossa, puolimaratonille tähtäävä **kuntourheilija** taas saattaa juosta lähes päivittäin, yhteensä 5–7 tuntia viikossa.



Arki- ja hyötyliikunnasta huippu-urheiluun: kun liikunnan vaatimukset ovat kovia, on harrastajia vain vähän.

Kilpa- ja huippu-urheilijat erikoistuvat tiettyyn lajiin, jossa he pyrkivät saavuttamaan mahdollisimman hyvän suorituskyvyn. Heidän harjoittelunsa on sekä fyysisesti että henkisesti vaativaa. Kilpa- ja huippu-urheiluun liittyy myös paljon terveysriskejä, kuten urheiluvammoja ja joillakin mahdollisesta dopingin käytöstä johtuvia terveysongelmia. Tosin dopingia käytetään jonkin verran myös harrasteliikunnassa. Urheiluvammatkaan eivät ole vain kilpaurheilijoiden riesana, sillä vähän liikkuvalla huono kunto ja lihashallinta voivat johtaa vammautumiseen hyvinkin vaarattoman tuntuisissa suorituksissa.

Energia- ja nestetasapaino liikunnassa

Urheilijat sekä monet kuntoliikkujat tekevät fyysisesti raskaita harjoituksia, joista on palauduttava ennen seuraavaa kovaa harjoitusta. Yksi tärkeimpiä palautumiseen vaikuttavia asioita on energia- ja nestetasapaino.

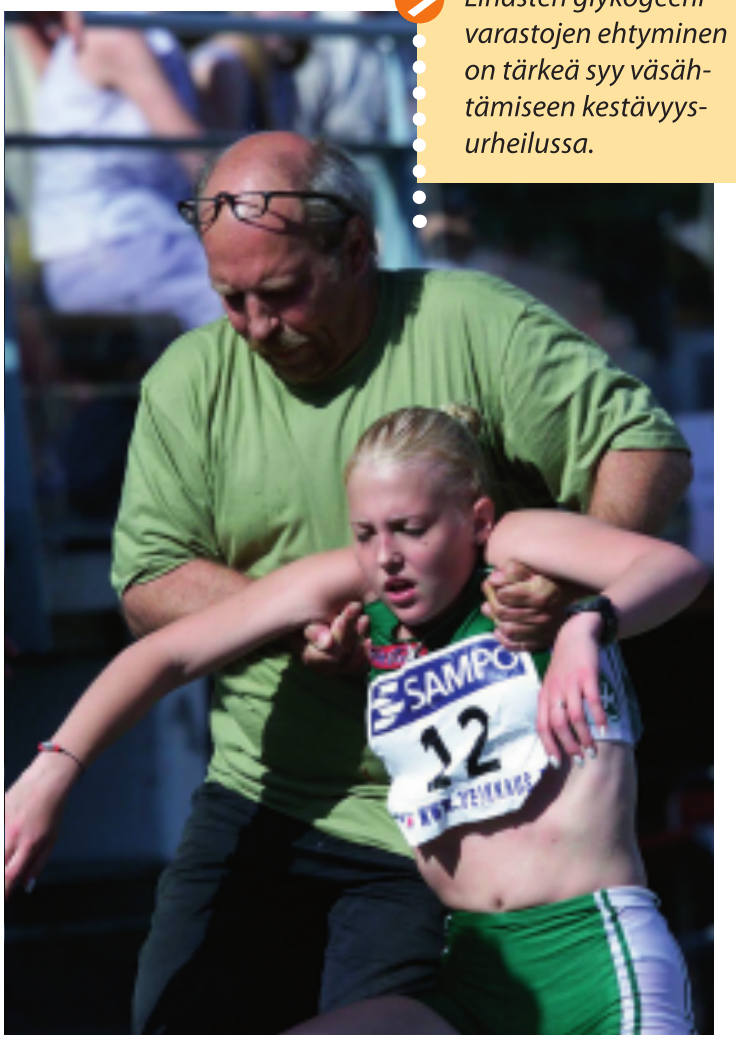
Energian käyttö lihaksissa

Lihasten pääasialliset energialähteet liikunnassa ovat **rasvat** ja **hiilihydraatit**. Lepotilassa hiilihydraatteja ja rasvoja käytetään energialähteenä suunnilleen yhtä paljon. Rauhallisessa liikunnassa kulutetaan enemmän rasvoja kuin hiilihydraatteja. Kun kuormitus kasvaa ja lihasten energiantarve suurenee, tarvitaan aina vain enemmän hiilihydraatteja. Rasvoista saadaan energiaa niin hitaasti, ettei yksinomaan rasvojen varassa voi liikkua kovin rasittavasti.

Rasvavarastoissa on niin paljon energiaa, ettei niiden pieneneminen suorituksen aikana ole yhteydessä väsymiseen. Sen sijaan selvästi yli tunnin kestävässä kovavauhtisessa suorituksessa lihasten hiilihydraatti- eli **glykogeenivarastot voivat pienentyä** niin paljon, etteivät lihakset enää saa riittävästi hiilihydraatteja. Tämän takia pitkässä kilpaurheilusuorituksessa, kuten maratonilla, väsähtäminen tulee nopeasti sen jälkeen, kun lihasten glykogeenivarastot ovat ehtyneet. Nauttimalla 30–60 g glukoosia (esimerkiksi 0,5–1 litrassa urheilujuomaa) tunnissa voidaan väsähtämistä pitkissä, kovatehoisissa rasituksissa siirtää hieman myöhemmäksi. Pitkästä suorituksesta palautumiseen tarvitaan myös runsaasti ruoasta ja juomasta saatavia hiilihydraatteja.

Proteiinien merkitys lihasten energialähteenä on pieni eikä proteiineista tule liikunnan aikana puutetta. Koska proteiineja kuitenkin käytetään energiaksi, suurentunut energian kulutus lisää päivittäistä proteiinien tarvetta. Tarvittavan lisäproteiinin urheilija saa helposti ruoan mukana.

Voimalajien urheilijat luulevat, että ylimääräiset proteiinit tehostavat lihasten kasvua. Tämän takia he syövät tavallista enemmän proteiinipitoisia



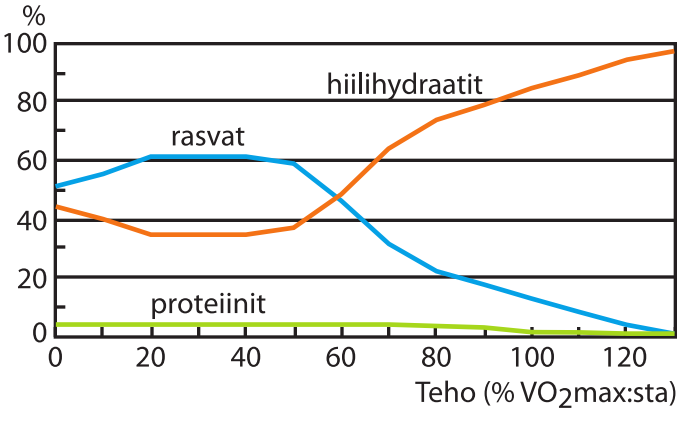
Lihasten glykogeenivarastojen ehtyminen on tärkeä syy väsähtämiseen kestävyysurheilussa.

elintarvikkeita, kuten kananmunia tai maitovalmisteita. Monet voimalajien urheilijat käyttävät myös proteiinijauheita tai aminohappovalmisteita. Tutkimukset eivät kuitenkaan ole osoittaneet, että normaalin sekaravinnon ylittävä proteiinien tai aminohappojen saanti millään lailla tehostaisi lihasten kasvua. Säännöllinen sekä riittävän runsas ja kova voimaharjoittelu on keino, jonka avulla lihaksia voidaan kasvattaa.

Aerobinen ja anaerobinen energiantuotanto

Rasvoista ja hiilihydraateista vapautuu energiaa reaktiossa, jota kutsutaan soluhengitykseksi. Koska soluhengitykseen tarvitaan happea, sitä nimitetään **aerobiseksi energiantuotannoksi**. Jos happea ei ole lihaksissa riittävästi, voidaan energiaa vapauttaa hiilihydraateista myös ilman happea eli **anaerobisesti**. Anaerobinen energia mahdollistaa raskaissa liikuntasuorituksissa lisäenergian saannin silloinkin, kun hengityksen ja verenkierron avulla ei ehditä kuljettaa happea riittävän nopeasti lihaksiin. Kun suorituksen teho ja vauhti ylittävät maksimaalisen hapenkäyttökyvyn tason (eli kuormitus on yli 100 % VO_2max), otetaan kaikki tarvittava lisäenergia anaerobisesti. Esimerkiksi 800 m:n juoksussa tuotetaan puolet energiasta anaerobisesti, mutta 5 000 m:n juoksussa vain n. 15 %.

Anaerobisessa energiantuotannossa syntyy sivutuotteena **maitohappoa** eli laktaattia, joka siirtyy lihaksista vereen. Veren maitohappopitoisuutta mittaamalla voidaan seurata suorituksen anaerobisuutta. Maitohapon muodostuminen on yhteydessä lihaksen väsymiseen. **Nopeuskestävyyttä** edellyttävissä lajeissa, kuten 400–800 m:n juoksussa, parhaat urheilijat kykenevät tuottamaan paljon maitohapollista energiaa ja samalla sietämään suuria maitohappopitoisuuksia. Loppuverryttely kovan anaerobisen suorituksen jälkeen nopeuttaa maitohapon poistumista verestä.



Hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien suhteellinen osuus lihasten energiankulutuksesta erilaisilla kuormituksilla työskenneltäessä. Maksimaalinen hapenkäyttökyky (VO_2max) tarkoittaa sellaista kuormitusta, jolla jaksaa tehdä työtä noin 10 minuuttia ennen uupumista.

”Nopeuskestävyyttä edellyttävissä lajeissa parhaat urheilijat kykenevät tuottamaan paljon maitohapollista energiaa ja samalla sietämään suuria maitohappopitoisuuksia.”

Syke eli sydämen lyöntitiheys kertoo myös hapen ja energian kulutuksesta. **Leposyke** on tavallisesti 50–70 lyöntiä minuutissa. Kävely nostaa sykettä hieman, usein lähelle 100 lyöntiä minuutissa. Mitä kovempaa liikutaan ja mitä enemmän energiaa ja happea tarvitaan, sitä tiuhempaan sydän lyö. Suurin mahdollinen syke eli **maksimisyke** saavutetaan silloin, kun hapenkulutus on maksimissaan. Maksimisyke voidaan karkeasti ennustaa laskukaavalla 220 – ikä (vuosina). Ihmisten väliset erot lepo-, maksimi- ja rasitussykkeessä voivat olla hyvin suuria. Esimerkiksi kunto vaikuttaa sykkeeseen. Hyväkuntoisella on suuri **sydämen iskutilavuus** eli sydän pumppaa kerralla liikkeelle enemmän verta kuin huonokuntoisen sydän. Tämän takia hyväkuntoisen leposyke ja rasituksen aikainen syke ovat matalammat huonokuntoiseen verrattuna.

Nestehukka uuvuttaa

Lihasten tehdessä työtä syntyy lämpöä. **Kehon tuottama ylimääräinen lämpö** kulkeutuu veren mukana iholle, josta se poistuu **hikoilun** avulla. Elimistön liiallinen lämpeneminen häiritsee elin-

toimintoja. Hikoilu on siis välttämätöntä, jotta pitkää rasitusta voidaan ylipäätänsä jatkaa. Hikoilun määrä on yksilöllistä, mutta se riippuu myös rasituksesta ja ulkoilman lämpötilasta: mitä suurempi rasitus ja korkeampi lämpötila, sitä enemmän hikoillaan. Kevyt hiihto –10 °C:ssa hikoilluttaa muutaman desilitran tunnissa, kun taas nesteen menetys jalkapallo-ottelussa +35 °C:n lämmössä voi olla jopa kaksi litraa tunnissa.

Hikoilua tarvitaan, mutta sillä on haittansa:

- Veressä kiertävä nestemäärä pienenee.
- Pienenevä veren nestemäärä vaikeuttaa lämmön kuljettamista iholle, jolloin elimistön sisälämpötila alkaa nousta hikoilusta huolimatta ja tämä taas heikentää suorituskykyä.
- Sydämen iskutilavuus pienenee.
- Syketiheys suurenee.

Elimistö sietää **nestehukkaa**, joka on enintään 4–5 % kehon painosta. Hyvin pitkäkestoinen suoritus saattaa kärsiä jopa tätä vähäisemmästä nestemenetyksestä. Jos nestehukka on yli 10 % kehon painosta, on vaarallinen **lämpöuupumus** todella lähellä.

Pitkäkestoisen liikunnan aikana energia- ja nestetasapainoa voi ylläpitää juomalla ja joskus

Urheilujuoma, jossa on sokeria ja hieman suolaa, auttaa maratonjuoksijaa säilyttämään vauhtinsa.

myös syömällä. Tarkkoja ohjeita ei voi antaa, sillä energian ja nesteen tarve ja sieto ovat yksilöllisiä ominaisuuksia. Juomista kannattaakin kokeilla ja opetella esimerkiksi pitkien harjoitusten aikana.

Vaikka hiessä on jonkin verran suolaa, suuria suolamääriä ei liikunnan aikana tarvita. Vain ylipitkissä, vähintään kuusi tuntia kestävissä rasituksissa suolatasapaino saattaa järkkyä, etenkin helteellä. Silloinkin urheilujuomissa oleva suola riittää ylläpitämään suolatasapainoa. Suolakurkut, joita tarjotaan laturetkien aikana, ovat enemmän kansanperinnettä kuin todellisia suorituskyvyn kohentajia.

Energia- ja nestetasapainon säilyttäminen pitkän ja kuormittavan urheilusuorituksen aikana

Ennen suoritusta	Vettä on juotava riittävästi, etenkin kuumalla ilmalla. Suoritukseen ei saa lähteä, jos nestetasapaino on huono.
Suorituksen aikana	
• Nesteen määrä	Noin 5–10 dl tunnissa
• Kerrallaan nautittava määrä	1–2 dl
• Juomisen useus	3–5 kertaa tunnissa
• Juoman koostumus	3–7 % glukoosia tai muita hyvin imeytyviä hiilihydraatteja, suolaa voi juomassa olla 0,5 %
• Kiinteä hiilihydraatti	Sokeria sisältävän urheilujuoman sijasta voidaan juoda vettä ja syödä esimerkiksi hiilihydraattigeeliä tai glukoositabletteja. Kuntoilijat voivat myös syödä esimerkiksi banaania tai kuivattuja hedelmiä.
Suorituksen jälkeen	Neste- ja hiilihydraattitasapainon palauttaminen on aloitettava välittömästi juomalla 5–10 % väkevyistä hiilihydraattijuomaa runsaasti.

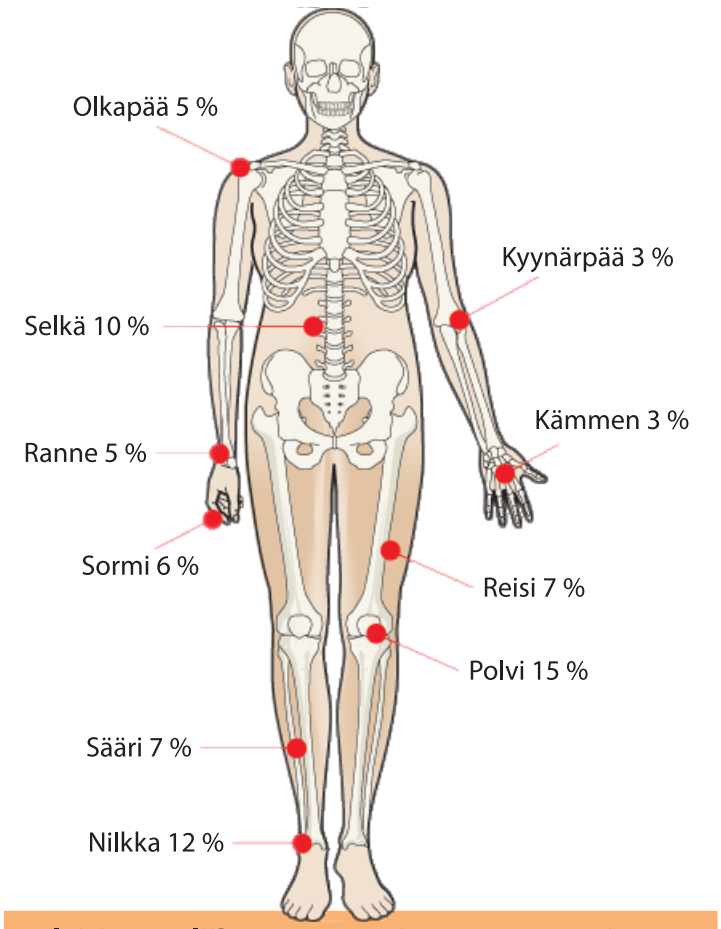
Näkeekö liikkuja terveen päivän?

”Urheilija ei tervettä päivää näe” on usein käytetty sanonta, jolla viitataan urheiluvammojen lisääntyneeseen riskiin. Urheilun ja sen rinnalla myös harrasteliikunnan aiheuttamat vammat ovat yleistyneet edellisten 20 vuoden aikana: 1980-luvulla liikuntavammoja tilastoitiin noin 200 000 vuodessa, mutta 2000-luvun alussa jo liki 350 000 vammaa vuodessa.

Yleisimmät liikuntavammat

Eniten vammoja esiintyy polvessa, nilkassa ja selässä (ks. oheinen kuva ja taulukko). Onneksi vammat eivät ole yleensä kovin vakavia, sillä liki puolet vammoista on venähdyksiä, nyrjähdyksiä, ruhjeita tai kolhaisuja.

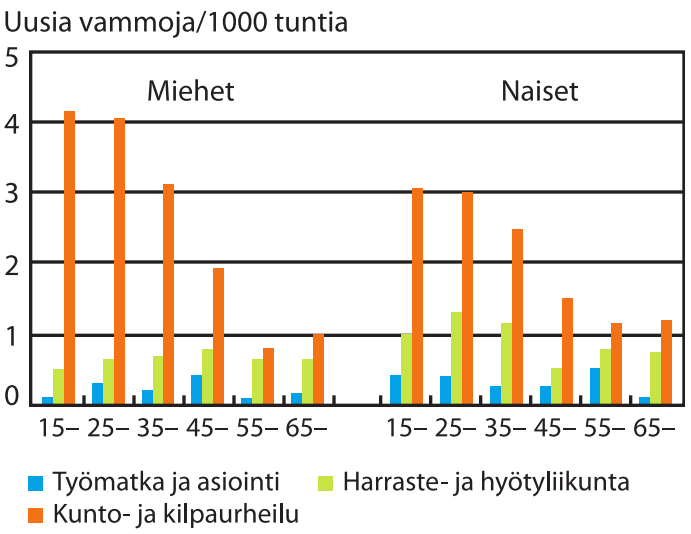
Kunto- ja kilpaurheilu on paljon vaarallisempaa kuin työmatka-, asiointi-, harraste- tai hyötyliikunta. Erityisen paljon vammoja sattuu nuorille aikuisille. Sen sijaan yli 50-vuotiailla kunto- ja kilpurheilu aiheuttaa vain hieman enemmän vammoja kuin muu, rauhallisempi liikunta. Nuorilla aikuisilla sukupuolten välillä on myös ero kunto- ja kilpaurheilun vaarallisuudessa: miehille sattuu vammoja naisia useammin.



Yleisimmät liikuntavammojen vammatyypit

venähdys tai nyrjähdys	22 %
• ruhje tai kolhaisu	22 %
• muu määrittelemätön vammatyyppi	21 %
• haava	8 %
• lihasrevähdys tai -kramppi	9 %
• hankauma tai rakko	4 %
• nivel- tai ristisiderepeämä	3 %
• murtuma	3 %
• lihastulehdus	2 %
• jännetulehdus	2 %

Lähde: Parkkari ym. Suomen Lääkärilehti 2004;41:3889–3895



Uusien liikuntavammojen määrä 1000 harrastettua tuntia kohti suomalaisilla 15–74-vuotiailla miehillä ja naisilla. Tulokset on esitetty 10 vuoden ikäryhmissä (15–24, 25–34 jne.).

Lähde: Parkkari ym. Suomen Lääkärilehti 2004;41:3889–3895

Kestävyyslajit ovat keskimäärin kaikkein turvallisimpia. Voima- ja budolajeissa vammoja tulee noin kaksinkertaisesti kestävyyslajeihin verrattuna. Vaarallisimpia lajeja ovat joukkue- ja pallolajit, joissa taas on noin neljä kertaa enemmän vammoja kuin kestävyyslajeissa. Yksittäisistä lajeista eniten vammoja syntyy squashissa, judossa, suunnistuksessa, kaukalopallossa ja salibandyssa, vähiten taas soudussa, kävelyssä, uinnissa, tanssissa ja golfissa.

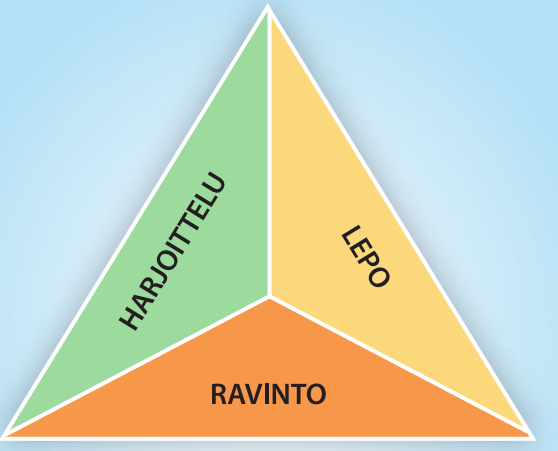
Hyvässä kunnossa pidetty lähiliikuntapaikka tarjoaa monipuolisen ja turvallisen liikuntaympäristön. Kuva on Peltosalmen lähiliikuntapaikasta Iisalmessa.

Liikuntavammojen välttäminen

Kuten mihin tahansa terveyteen liittyvään asiaan, myös liikuntavammojen syntyyn vaikuttavat **yksilön oma toiminta**, perimä sekä liikunnan fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. **Perimän** merkitys näkyy esimerkiksi anatomisen rakenteen kautta: alttius vammoihin voi lisääntyä, jos jalat ovat eripituiset, kantaluun poikkeava muoto rasittaa akillesjännettä tai askellus nojaa vahvasti jalan sisäreunaan (pronaatio). **Fyysisen ympäristön** tärkein tekijä on tietenkin liikuntapaikan ja sen välineiden kunto. **Sosiaalisen ympäristön** taas muodostavat muut urheilijat, valmentaja ja yleisö. Pahimmillaan ympäristön paine lisää riskinottoa ja rämäpäisyyttä – ja todennäköisyyttä saada urheiluvamma.

Yksilön omia keinoja vähentää liikuntavammojen riskiä

- Tiedosta ja tunnista lajiin liittyvät riskit.
- Noudata suorituspaikan ja lajin edellyttämiä ohjeita ja sääntöjä.
- Hanki lajin vaatima peruskunto, perustaidot ja tekniikka.
- Hyvä tasapaino, liikkeenhallinta ja lihaskunto ehkäisevät vammoja lajista riippumatta.
- Suhteuta liikunta ja sen teho omaan kuntoosi ja taitoosi.
- Muista alkulämmittely ja loppujäähdyttely.
- Huolehdi energia- ja nestetasapainosta pitkien rasitusten aikana ja harjoitusten jälkeen.
- Käytä hyviä ja sopivan kokoisia jalkineita ja muita varusteita.
- Käytä lajiin kuuluvia suojavarusteita (esim. kypärä, suojalasit, polvisuojat jne.).
- Älä harrasta liikuntaa hyvin väsyneenä, sairaana, toipilaana tai alkoholin vaikutuksen alaisena.



Kehittyminen on tehokkainta ja vammautumisen riski pienintä, kun harjoittelee siten, että huomioi kolmion kaikki osat tasapuolisesti.

Lähde: Suomen Olympiakomitea
http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus/

Lihaskuntoharjoittelu vähentää liikuntavammoja

Hyvä **lihaskunto** (lihasten voima ja voimakestävyys) ehkäisee liikuntavammoja. Lihaskuntoharjoittelusta on hyötyä urheilun lisäksi myös esimerkiksi työelämässä: monet työssä poissaoloja aiheuttavista tuki- ja liikuntaelimistön sairauksista ja vaivoista olisi ehkäistävissä riittävällä lihaskunnolla.

Tunti viikossa lihaskuntoharjoittelua on vammojen ehkäisyn kannalta riittävä perusmäärä. Harjoittelun voi jakaa kahteen kertaan. Vaihtoehtoisesti voi tehdä 10 minuutin lihasjumpan joka aamu tai ilta. Voimaominaisuuksia kehittävä, tavoitteellinen lihaskuntoharjoittelu edellyttää vähintään kahta noin tunnin harjoituskertaa viikossa.

Lihaksia voidaan harjoituttaa monella tavalla. Tämän takia on tärkeää miettiä, haluaako kehittää voima- eli lihaskestävyyttä, pikavoimaa, perusvoimaa vai maksimivoimaa. Näihin vaikutetaan vastuksen (esimerkiksi nostettavan painon) suuruudella, toistojen ja sarjojen lukumäärillä sekä niiden välisillä tauoilla. Liikuntavammojen ehkäisyn ja yleisen terveyden kannalta tärkeimmät lihaskuntoharjoittelun muodot ovat voimakestävyys ja perusvoima.

Neljä tärkeintä lihaskuntoharjoittelun muotoa

	Vastus (% maksimista[1])	Toistoja sarjassa	Sarjoja	Palautus sarjojen välissä
Voimakestävyys	Oma keho tai 20–50 %	10–30	3–5	20–40 sekuntia
Pikavoima	30–80 %	6–10 nopeasti	3–6	2–3 minuuttia
Perusvoima	50–85 %	4–12	2–5	2–3 minuuttia
Maksimivoima	90–100 %	1–3	4–6	2–4 minuuttia

[1]Maksimilla (1 RM) tarkoitetaan sitä kuormaa, jolla pystyy tekemään oikealla suoritustekniikalla yhden toiston.

Kun harjoittelu ei riitä

Urheilussa on sääntöjä, joiden tarkoituksena on saattaa kilpailijat ainakin varusteiden osalta samalle viivalle. Tennismaila ei saa olla liian iso, eikä jääkiekkomailan lapa saa olla liian käyrä. Uimapukujen kelluttavuudelle on rajoituksia, samoin on ohjeita mäkihyppääjien puvuille. Urheilijat voivat kuitenkin parantaa suorituskykyään valitsemalla sääntöjen sallimia parempia **varusteita**, esimerkiksi kevyemmät tossut tai aerodynaamisemman pyörän ja kypärän.

Varusteiden lisäksi monet urheilijat yrittävät parantaa suorituskykyään mm. **ravintoainelisillä ja lääkkeillä**. Näistä osa on sallittuja, kuten glukoosin tai kofeiinin nauttiminen kilpailun yhteydessä. Vitamiinipillerit ovat myös sallittuja, tosin niiden käyttö ei tutkimusten mukaan paranna suorituskykyä. Monien urheilusuoritusta parantavien lääkkeiden käyttö on kuitenkin kielletty yhteisten kansainvälisten sopimusten mukaan.

Mitä doping on?

Dopingilla tarkoitetaan urheilijan suorituskyvyn parantamista kemiallisten aineiden tai muiden lääketieteellisten menetelmien avulla. **Dopingrikkomus** puolestaan tarkoittaa kielletyn, dopingiksi luokiteltavan menetelmän käyttöä. **Dopingtestistä** kieltäytyminen, dopingtestin tai -valvonnan manipulointi tai sen yritys sekä kiellettyjen aineiden hallussapito ja välittäminen ovat myös dopingrikkomuksia.

Kiellettyjen listalla ovat mm. seuraavat aineet ja menetelmät:

- kielletty sekä kilpailun että harjoittelun aikana
  - lihaksia kasvattavat anaboliset aineet (esimerkiksi anaboliset steroidit)
  - muut hormonit ja vastaavat aineet (esimerkiksi kasvuhormoni ja EPO eli erytropoietiini)
  - diureetit (virtsaneritystä lisäävät aineet) ja muut peiteaineet
  - kiellettyjä menetelmiä: mm. veridoping (veren tai punasolutuotteiden käyttö), näytteen kemiallinen ja fysikaalinen manipulointi, geenidoping
- kielletty kilpailun aikana
  - piristeet
  - huumaavat kipulääkkeet
- tietyissä lajeissa (esim. ammunta) kielletty kilpailun aikana
  - alkoholi
  - beetasalpaajat, jotka rauhoittavat sydämen sykettä ja vähentävät esimerkiksi käsien vapinaa

Dopingilla on pitkä historia, vaikka vasta viime vuosikymmeninä asia on tullut laajempaan tietoisuuteen. Ilmeisesti jo antiikin Kreikassa yritettiin parantaa suorituskykyä oopiumilla, eräillä sienillä ja jopa pienen pienillä määrillä vaarallista hermostomyrkkyä, strykniiniä. 1900-luvun alussa piristeitä käyttivät kilpapyöräilijät ja Englannin kanaalia ylittävät uimarit. Toisessa maailmansodassa käytettiin piristeitä, kuten amfetamiinia, sotilaiden väsymyksen poistamiseksi ja suorituskyvyn lisäämiseksi. Piristeet olivatkin sodan jälkeen eli 1950- ja 1960-luvulla todennäköisesti yleisimmät aineet urheilijoiden suorituskyvyn parantamiseksi. Hormonien käyttö yleistyi 1960-luvun lopussa.

Dopingaineet eivät ole vain urheilijoiden käytössä. Tutkimusten mukaan jopa 10 000 suomalaista, lähinnä voimalajien harrastajaa, käyttää dopingia enemmän tai vähemmän säännöllisesti. Usein tällainen dopingin käyttö ei liity niinkään suorituksen parantamiseen, vaan kehon lihaksikkuuden lisäämiseen.

Doping on terveysuhka

Urheilijat tai kuntoilijat eivät mielellään myönnä käyttävänsä dopingia. Siksi dopingin käytön todellista yleisyyttä ja sen merkitystä terveydelle ja suorituskyvylle on vaikea tutkia tieteellisesti. Seuraavassa on kuitenkin lueteltu niitä haittoja, jotka on liitetty dopingin käyttöön:

- piristeet
  - verenpaineen kohoaminen
  - rytmihäiriöt
  - väkivaltaisuus
  - lisäävät mahdollisesti huumeiden käyttöä myöhemmin elämässä
- anaboliset steroidit
  - kivesten pieneneminen, lisääntymishäiriöt
  - naisilla miesmäisten ominaisuuksien korostuminen (kaljuuntuminen, klitoriksen suureneminen, karvoitus) ja kuukautishäiriöt
  - pahat finnit
  - veren kolesterolipitoisuuden epäedullinen muutos, sydänsairauksien riski suurenee
  - väkivaltaisuus
  - ahdistuneisuus, masentuneisuus, mielialan vaihtelut

Miksi kiellettyjä aineita ja menetelmiä kuitenkin käytetään? Vaikka käyttöön liittyy terveydellisiä vaaroja ja riski jäädä kiinni dopingtestissä, näitä riskejä pidetään ilmeisesti pieninä mahdollisiin hyötyihin verrattuna. Dopingin käyttäjän arvomaailmassa menestyminen lienee myös tärkeämpää kuin oma terveys tai rehellisyys.

Monet urheilijat uskovat, ettei ilman kiellettyjä aineita voi menestyä. Tätä uskoa (joka on dopingin käytön suurin yllyke) on vaikea kumota ilman tutkimuksia – joita taas on vaikea tehdä, kuten edellä todettiin. Menestyvä ja taatusti

> ”Dopingin käyttäjän arvomaailmassa menestyminen lienee tärkeämpää kuin oma terveys tai rehellisyys.”

puhdas urheilija olisi parasta antidopingtyötä. ”Taatun puhtauden” osoittaminen voi kuitenkin olla hankalaa.

Dopingin käyttäjä punnitsee etuja ja haittoja. Haitat ovat ilmeisesti liian lieviä, jotta käyttöä olisi pystytty rajoittamaan. Mutta mitä voidaan tehdä, jotta dopingin käyttöä saadaan vähennettyä? Pitäisikö kiinni jäämisen todennäköisyyttä lisätä? Pitäisikö enemmän resursseja saada testaukseen ja testausmenetelmien kehittämiseen? Auttaisivatko kovemmat rangaistukset? Jos kiinni jääminen tarkoittaisi kahden vuoden sijasta elinikäistä kilpailukieltoa, pistäisikö se jotkut urheilijat harkitsemaan kahdesti, ennen kuin tarttuvat kiellettyihin menetelmiin?

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.wada-ama.org/
  (Maailman antidopingtoimisto WADA)
- www.antidoping.fi
  (Suomen Antidopingtoimikunta)
- www.slu.fi
  (Suomen liikunta ja urheilu, SLU)
- www.noc.fi (Suomen Olympiakomitea – urheilijan ravitsemus)
- www.dopinglinkki.fi
  (Harrastelijoiden doping)

TIIVISTELMÄ

Energia- ja nestetasapaino liikunnassa

- Rasvat ja hiilihydraatit ovat lihasten tärkeimmät energialähteet. Kovassa rasituksessa hiilihydraattien tarve kasvaa.
- Energia tuotetaan hapen avulla eli aerobisesti sekä ilman happea eli anaerobisesti.
- Elimistö sietää nestehukkaa, joka on enintään 4–5 % kehon painosta.

Liikuntavammat ja niiden ehkäisy

- Eniten vammoja esiintyy polvessa, nilkassa ja selässä.
- Kestävyyslajit ovat kaikkein turvallisimpia liikuntamuotoja.
- Liikuntavammojen syntyyn vaikuttavat yksilö itse, perimä sekä liikunnan fyysinen ja sosiaalinen ympäristö.
- Lihaskuntoharjoittelu ehkäisee liikuntavammoja.

Doping

- Doping on urheilijan suorituskyvyn parantamista kemiallisten aineiden tai muiden lääketieteellisten menetelmien avulla.
- Dopingin käyttöön liittyy mm. sydänsairauksien suurentunut riski ja väkivaltainen käyttäytyminen.
- Myös osa kuntoilijoista käyttää lihasmassan kasvattamiseen dopingia.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä, mitä yhteistä tai eroa on seuraavilla käsitepareilla:

a. kuntourheilu – kuntoliikunta

b. aerobinen – anaerobinen energiantuotto

c. piriste – anabolinen steroidi

2. Doping ja etiikka

Miksi urheilijoiden dopingin käyttö ei ole oikein?

Pohdi kilpaurheilijan dopingin käyttöä eettiseltä kannalta. Vastauksessa voit käyttää apunasi sivulla 12 olevaa eettisen ajattelun viuhkaa.

3. Pitäisikö doping vapauttaa?

Joidenkin mielestä doping pitäisi vapauttaa, ts. dopingin käyttö tulisi sallia lääkärin valvonnassa. Oheisessa taulukossa on esitetty väitteitä vapauttamisen puolesta ja vastaan.

Keskustelkaa ryhmässä: mitä mieltä olette esitetyistä väitteistä? Kummalle kannalle sinä kallistut ja miksi?

4. Ulkoilman lämpötila ja rasitus

Yksi tämän kirjan kirjoittajista osallistui elokuussa 2009 kaksipäiväiseen Suomen tunturisuunnistuskilpailuun. Ensimmäisenä kilpailupäivänä kilpailu käynnistyi klo 14, aurinko paistoi ja lämpöä oli +26 °C. Toisena päivänä lähtö oli kello 10, taivas oli pilvinen ja lämpötila +15 °C. Ensimmäisenä päivänä noin kolmen tunnin suorituksen aikana keskisyke oli 162 lyöntiä minuutissa. Toisena päivänä juoksuvauhti ja suorituksen kesto olivat suunnilleen samat kuin ensimmäisenä päivänä, mutta keskisyke oli vain 150 lyöntiä minuutissa.

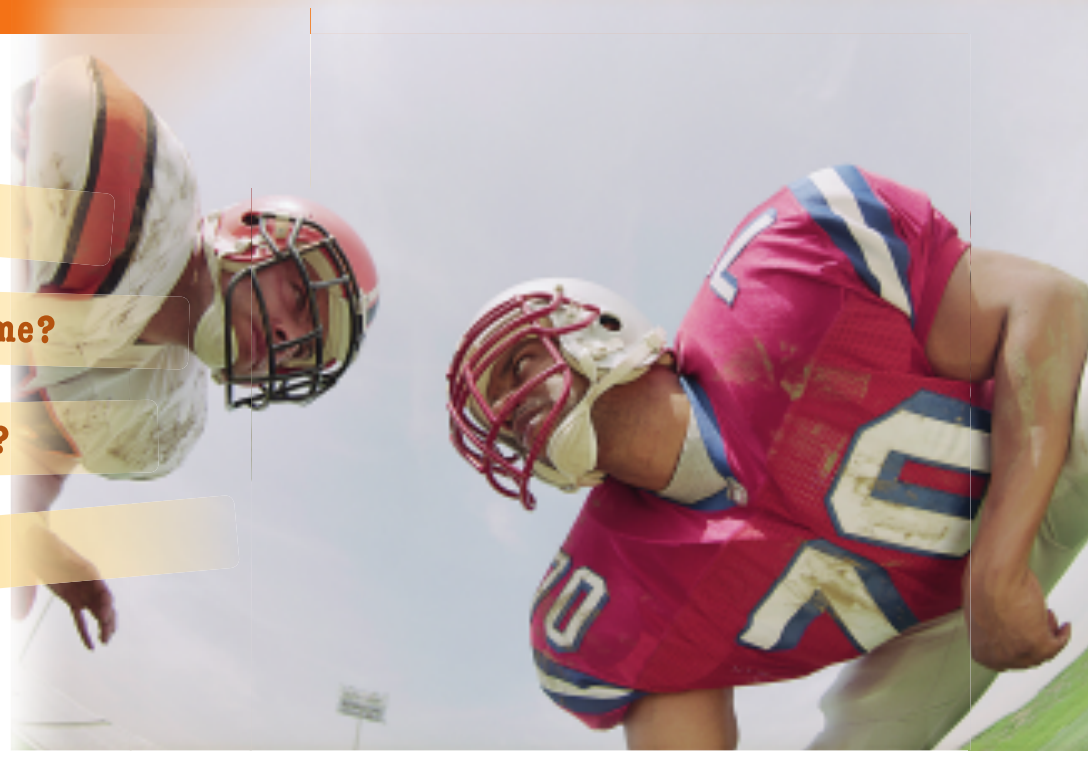
a. Miksi syke oli toisena päivänä matalampi?

b. Laadi ohjeet siitä, miten näiden kahden tunturisuunnistuspäivän aikana pitäisi syödä ja juoda, jotta suorituskyky olisi mahdollisimman hyvä molempina päivinä.

Pitäisikö doping vapauttaa? Voisiko käyttö olla sallittua esimerkiksi lääkärin valvonnassa?

Puolesta	Vastaan
Vapauttaminen tekisi urheilun tasa-arvoiseksi. Kun kaikki käyttävät dopingia, ratkaisevat harjoittelu ja lahjakkuus voittajan.	Lääkärin valvonnassakin dopingia käyttäisi vain osa. Epärehellisimmille urheilijoille eivät mitkään käyttörajat riittäisi ja siksi dopingin vapauttaminen vain suurentaisi suurimpia käytettyjä määriä. Dopingin vapauttaminen ei siis johda tasa-arvoon, ja kasvavien käyttömäärien takia terveysriskit vain suurenisivat.
Yleisö janoaa ennätyksiä, jotka ovat mahdollisia dopingin avulla.	Yleisö kaipaa hyviä ja jännittäviä kilpailuja, eivät pelkästään ennätyksiä. Monet katsojat haluavat lisäksi ainakin kuvitella, että urheilussa mitataan ihmisten omaa suorituskykyä.
Urheilu ilman dopingia on vain harrastelijoiden puuhastelua, jossa ei oikeasti haluta päästä hyviin tuloksiin.	Sadan metrin juoksu 10 sekunnissa ilman dopingia ei ole puuhastelua, vaikka sillä tuloksella ei ehkä pääsisikään arvokisojen finaaliin.
Dopingtestaus ei kannata, koska niin harva jää kiinni.	On totta, että liian harva jää kiinni testeissä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei testaus kannattaisi. Kannattaahan rattijuoppojakin yrittää saada kiinni, vaikka liian moni pääsee livahtamaan.
Kiellettyjen aineiden lista on mielivaltainen. Miksei siellä ole esimerkiksi glukoosia, joka parantaa urheilijoiden suorituskykyä?	Kiellettyjen aineiden lista voi olla mielivaltainen, mutta se on kuitenkin osa kilpaurheilun säännöstöä. Yhtä mielivaltaisen tuntuisia sääntöjä ovat muutkin: miksi vaikkapa jalkapallossa pelataan 2 x 45 min, eikä 3 x 30 min?

14 KEHONKUVA JA SYÖMISHÄIRIÖT



Onko kehoni OK?

Miten media muokkaa ulkonäköihanteitamme?

Paljonko bulimiapotilas painaa?

Mitä ortoreksiaan sairastunut syö?

Minkälainen kehoni on?

Kehonkuva on tietoisuutta, tunnetta ja toimintaa

Kehonkuvalla (ruumiinkuvalla, *body image*) tarkoitetaan **käsitystä omasta kehosta** ja tämän käsityksen **vaikutusta toimintaan**. Kyse on kokonaisvaltaisesta asenteesta omaan kehoon. Kehonkuva ilmenee tietoisuutena, tunteena ja toimintana.

1. Tietoisuus

- Kun katselen itseäni peilistä, mitä näen?
- Miten kehoni toimii?
- Olenko pitkä, lyhyt, lihava, laiha?
- Millainen on asentoni, millainen ryhti minulla on?
- Olenko jännittynyt vai rento?
- Olenko voimakas, notkea vai kestävä?

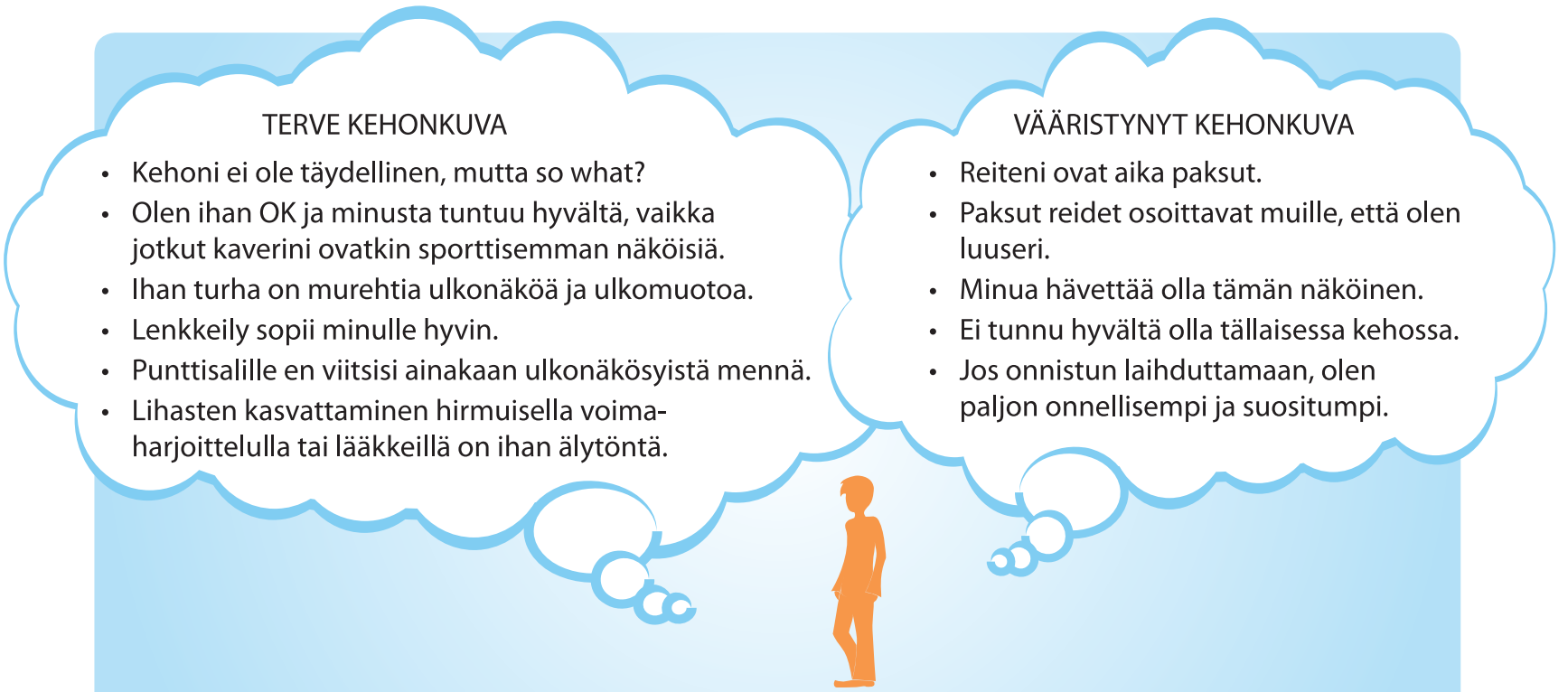
2. Tunne

- Minkälaisia tunteita oman peilikuvani katseleminen minussa aiheuttaa?
- Olenko tyytyväinen kehooni?
- Haluaisinko olla pidempi, lyhyempi, ryhdikkäämpi, voimakkaampi?
- Haluaisinko, että kehoni tuntuisi erilaiselta?

3. Toiminta

- Vaikuttaako kehoni pukeutumiseen, syömiseen, liikuntaan?
- Haluaisinko tehdä jotain, jotta näyttäisin tai kehoni tuntuisi erilaiselta?

Kehonkuva on vääristynyt, jos kehon ulkomuoto tulkitaan väärin (normaalipainoinen pitää itseään



Minkälainen on terve kehonkuva – entä vääristynyt?

lihavana, hoikat reidet näyttävät paksuilta jne.), kehon ulkomuodon merkitystä liioitellaan ja ihminen on kaikkiaan tyytymätön kehoonsa. **Tyytymättömyys omaan kehoon** on osa vääristynyttä kehonkuvaa. Monet tytöt haluavat olla **hoikkia ja kurvikkaita**, pojat taas ihannoivat **lihaksikasta vartaloa**.

Tyytymättömyys omaan kehoon on yleistä. Nuorista tytöistä jopa puolet on tyytymätön kehoonsa, pojista noin kolmannes. Eri tutkimuksissa nämä osuudet kuitenkin vaihtelevat muun muassa tutkittavien iän ja esitettyjen kysymyksien eroavaisuuksien takia.

Nuorilla tyytymättömyys omaan kehoon on oikeastaan hyvin ymmärrettävää. Murrosiässä itsetunto on monesti koetuksella, kun nuori yrittää sopeutua muutoksiin omassa kehossaan ja mielessään. Kun itsetunto on hauras, oman kehonkuvan ja ulkonäön merkitystä on helppo liioitella.

Kehonkuva vaihtelee murrosiässä myös biologisen kehityksen mukaan. Toiset kehittyvät nopeammin, toiset taas hitaammin. Kehittymisen nopeus vaikuttaa kehonkuvaan eri lailla tytöillä ja pojilla. Tytöillä murrosiän kypsyminen tuo lisää rasvaa kehoon. Tämän takia aikaisin murrosikään tulevat tytöt ovat hitaammin kehittyviin tyttöihin verrattuna keskimäärin tyytymättömämpiä kehoonsa. Pojilla biologiseen kehittymiseen murrosiässä taas liittyy yleensä lihaksikkuuden lisääntyminen. Tämä tuo kehon lähemmäksi monen ihannetta ja aikaisin murrosikään tulevat pojat ovat usein myöhemmin kehittyviin poikiin verrattuna tyytyväisempiä omaan kehoonsa.

Monissa itämaisissa lajeissa, kuten Tai Chissa tai joogassa, kehittyy fyysisen suorituksen lisäksi myös oman kehon tuntemus.

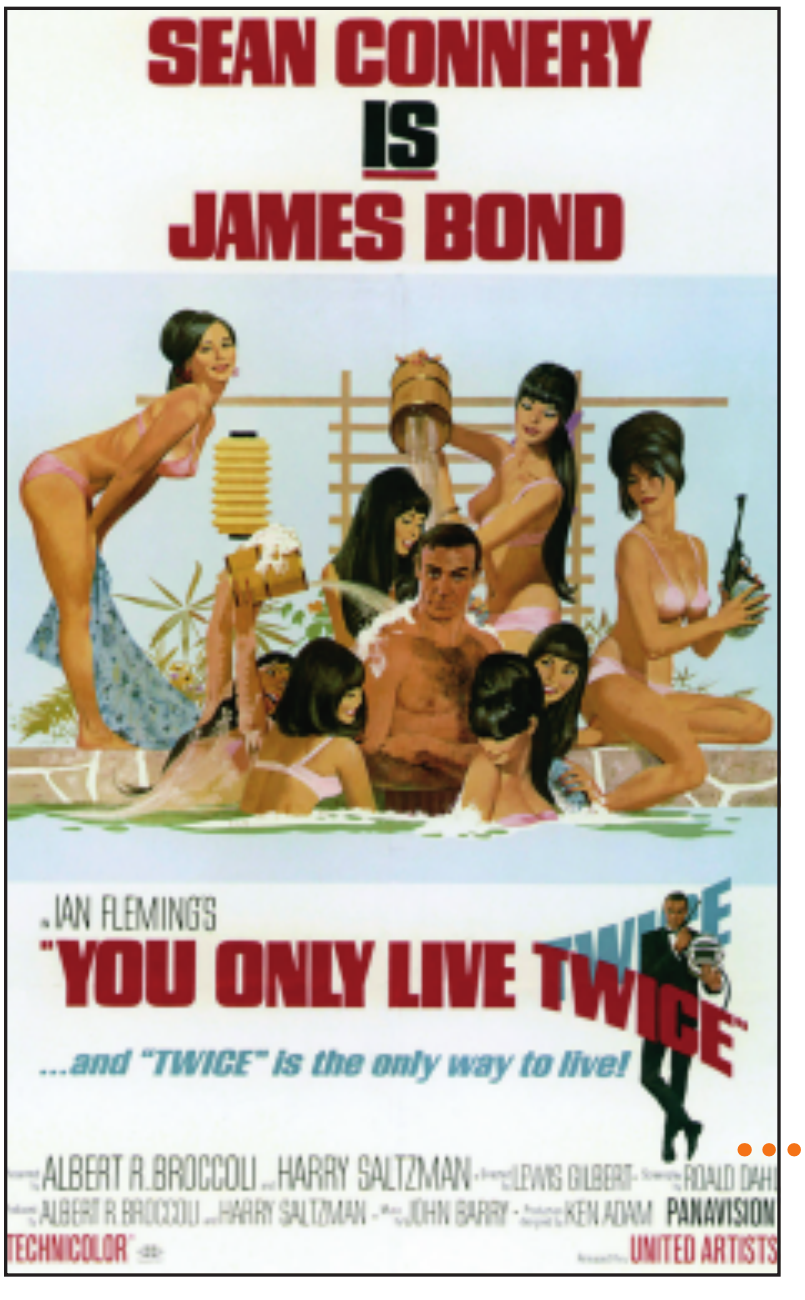
Ihanteiden luoma harha

Tärkeänä syynä vääristyneeseen kehonkuvaan pidetään **yhteiskunnan kauneusihanteita**, joita viihdeteollisuus ja monet yritykset luovat esimerkiksi mainoksissa, lehdissä, elokuvissa, tietokonepeleissä ja leluissa. Uudet mahdollisuudet muokata valokuvia voivat tehdä hoikasta vielä hoikemman ja kauniista vielä kauniimman. Jo pienet tytöt oppivat Barbie-nukesta ja piirroselokuvista, miltä menestyvän ja suositun tytön voidaan olettaa näyttävän. Monet poikien lelujen, tietokonepelien ja konsolipelien sankarihahmot taas ovat hyvin lihaksikkaita.

Elokuvissa sankarit ja menestyjät ovat hoikkia ja kauniita naisia tai lihaksikkaita, urheilullisia ja komeita miehiä. Pullukat henkilöt ovat elokuvissa usein joko huvittavia tai heikkoja. Myös valtaosassa mainoksia esiintyvät henkilöt ovat kauniita, hoikkia tai ”sopusuhtaisen” lihaksikkaita. Viime vuosina sekä miehen että naisen paljasta pintaa on mainoksissa alettu näyttää yhä useammin – tämäkin ruokkii monen ajatusta siitä, miten tärkeää on hyvä ulkonäkö. Lisäksi omien valokuvien laittaminen sosiaalisiin medioihin, kuten Facebookiin ja kuvagallerioihin, luo monille lisää paineita olla hyvännäköinen ja näyttävä.

Ihmiset arvostavat usein sellaista, mikä on vaikea saavuttaa. Keskiajalla lähinnä vain rikkaat pystyivät syömään niin paljon ja liikkumaan niin vähän, että he lihoivat. Nykyisin taas monet ihannoivat sellaista hoikkuutta ja lihaksikkuutta, joiden saavuttaminen on useimmille pelkkää utopiaa. Arviolta vain 5 % naisista voi edes haaveilla missien mitoista. Pulmallisinta on yrittää olla yhtä laiha ja kurvikas kuin Barbi. Itse asiassa Barbin ulkonäön ja -muodon saavuttaminen ilman kauneuskirurgiaa on varmaan mahdotonta. Samalla tavalla ylivoimaisen tehtävän edessä ovat useimmat miehet, jos he yrittävät tavoitella elokuvien toimintasankareiden lihaksikkuutta.

Yhteiskunnan luomien kauneusihanteiden lisäksi nuorten kehonkuvaan vaikuttaa **lähiyhteisö**, etenkin perhe, sekä kaverit koulussa ja harrastuksissa. Esimerkiksi ulkonäköä tai suorituksen estetiikkaa (kauneutta) korostavat urheilulajit (taitoluistelu, rytminen kilpavoimistelu, kehonrakennus) sekä baletti ovat harrastuksia, joissa kehosta ja ulkonäöstä joskus keskustellaan liikaakin. Jatkuva keskustelu painosta, laihduttamisesta, lihaksista tai ulkonäöstä saa ihmiset uskomaan, että edustava kehon ulkonäkö ja -muoto lisäävät onnellisuutta ja ovat edellytys ystäville ja menestymiselle.



Elokuvien luomat kauneusihanteet eivät ole muuttuneet 50 vuodessa.

Syömishäiriöt

Poikkeava suhtautuminen ruokaan ja syömiseen

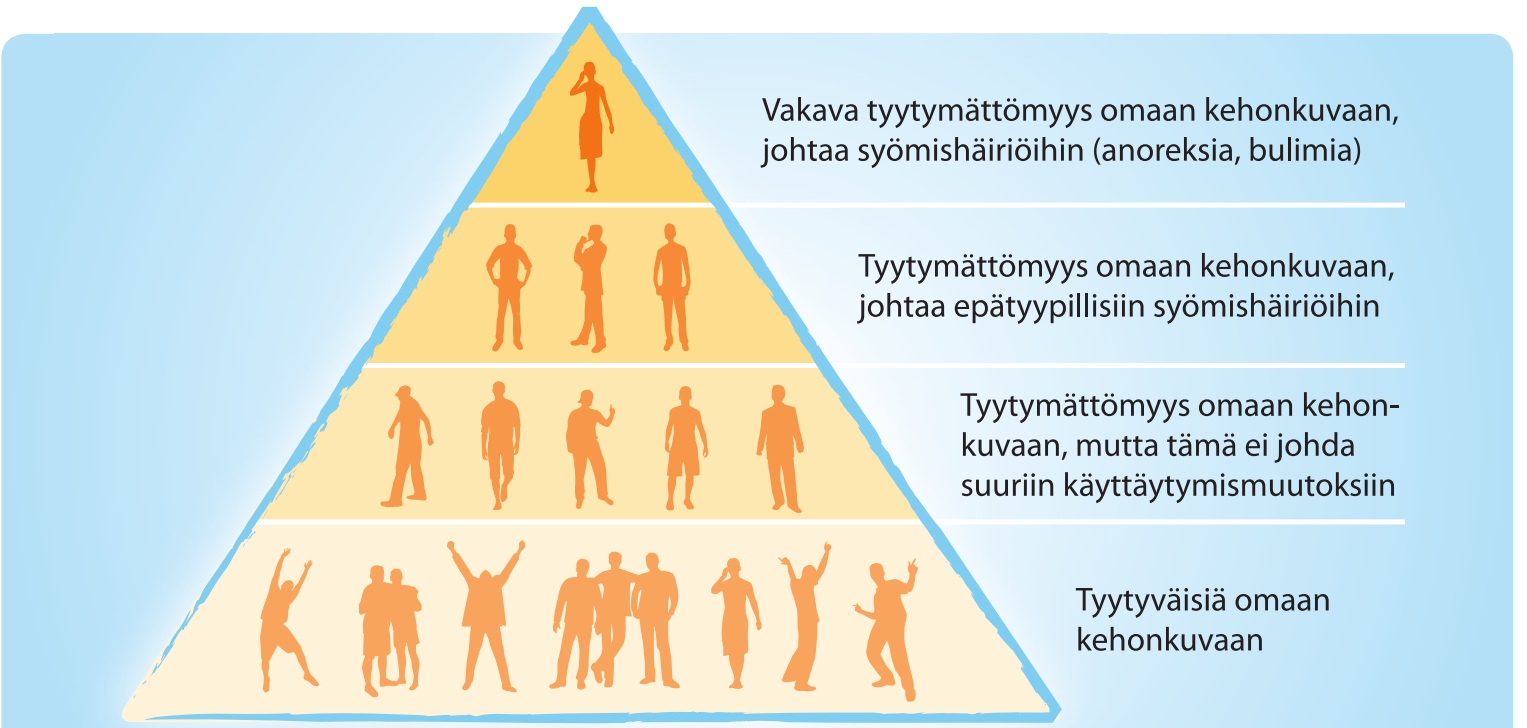
Useimmilla ihmisillä tyytymättömyys omaan kehoon ei aiheuta suuria mullistuksia elintavoissa tai terveydessä. Vääristynyt kehonkuva ja siihen liittyvät negatiiviset tunteet voivat kuitenkin johtaa poikkeavaan suhtautumiseen ruokaan, syömiseen ja liikuntaan. Pahimmissa tapauksissa tyytymättömyys kehonkuvaan johtaa terveyttä ja jopa henkeä vaarantaviin syömishäiriöihin, kuten anoreksiaan, bulimiaan ja lihavan ahmintahäiriöön. Myös nuorten miesten anabolisten steroidien käyttö ja suurten proteiinimäärien syöminen voivat olla seurausta vääristyneestä kehonkuvasta. Näitä ei luokitella syömishäiriöiksi, mutta etenkin dopingin käytöstä saattaa seurata muita terveyshaittoja (ks. luku 13 Liikkujan terveys).

Syömishäiriöiden syntyyn vaikuttavat yhteiskunnallisten ja yhteisöllisten – kehonkuvaa muokkaavien – tekijöiden lisäksi myös yksilöön itseensä liittyviä tekijöitä. Syömishäiriöillä on samantapainen **geneettinen tausta** kuin monella muulla sairaudella, sillä erilaiset geenit voivat eriasteisesti lisätä tai vähentää taipumusta sairastua.

Monilla syömishäiriöpotilailla on samantapaisia **persoonallisuuspiirteitä**: he voivat olla kiltejä, ylitunnollisia ja ahkeria. Itsetunto on voinut saada kolhuja. Samaten taustalla saattaa olla **kodin ilmapiiriin** liittyviä asioita. Kotona on ehkä vaadittu koulumenestystä, terveyttä ja harrastuksia. Vanhemmat ovat usein liioitellun huolehtivaisia. Samalla tunnepitoinen vuorovaikutus on jäänyt niukaksi ja esimerkiksi kaikki riidat, kielteiset tunteet ja kapinointi pyritään nopeasti lopettamaan.

> ”Yhtä ja ainoaa syömishäiriölle altistavaa tai sen laukaisevaa tekijää ei ole.”

Tärkeää on huomata, ettei yhtä ja ainoaa syömishäiriölle altistavaa tai sen laukaisevaa tekijää ole. Esimerkiksi perhettä tai koulua ei saa syyllistää yksittäisistä tapauksista.



Tyytyväisestä kehonkuvasta vakaviin syömishäiriöihin.

Yhteisiä psyykkisiä ja sosiaalisia seurauksia

Vaikka syömishäiriöiden fyysiset vaarat vaihtelevat, ovat psyykkiset ja sosiaaliset seuraukset yllättävän samanlaisia. Etenkin vakaviin syömishäiriöihin liittyy **masennusta ja ahdistuneisuutta**. Aliravitsemus sekä tunne syömisen ja painon hallinnan puutteesta lisäävät psyykkistä oireilua. Lopuksi ollaan pahassa kierteessä, jossa psyykkiset oireet johtavat syömisen rajoittamiseen. Tämä vaikuttaa aivojen toimintaan ja tätä kautta pahentaa psyykkisiä oireita. Bulimiaan liittyy toisinaan myös alkoholin liikakäyttöä. Sekä anoreksia- että bulimiapotilailla itseinhon tunteet johtavat pahimmillaan **itsemurhaan**.

Monet syömishäiriöitä sairastavat **eristäytyvät** kavereista ja jopa omasta perheestään. Tämä johtuu osin häpeästä ja halusta salata oma tila. Lisäksi masennus ja ahdistuneisuus lisäävät halua olla yksin.

Mikään paino ei ole anorektikolle liian alhainen.

Anoreksia nervosa eli laihuushäiriö

Anorektikon kehonkuva on vääristynyt: hän on mielestään liian lihava, vaikka olisi jo valmiiksi alipainoinen. Anoreksiaan sairastunut pyrkii pudottamaan painoaan kaikin mahdollisin keinoin. Laihduttamisen keinot vaihtelevat, mutta käytännössä anorektikko syö aina hyvin vähän. Niukkaa syömistä yritetään joskus tehostaa oksentamalla syöty ruoka pois. Usein anoreksiaan liittyy energiankulutuksen lisäämiseksi pakonomainen ja määrältään kohtuuton liikunta.

Anoreksia nervosan keskeiset tunnusmerkit:

1. Iän ja pituuden mukainen paino on alle 85 % odotetusta tai pituuskasvun loputtua painoindeksi alle 17,5.
2. Voimakas lihomisen pelko alipainoisuudesta huolimatta.
3. Häiriö oman kehon painon ja muodon kokemisessa, tai nykyisen vakavan alipainoisuuden kieltäminen.
4. **Amenorrea** eli vähintään kolmen peräkkäisen kuukautiskierron jääminen pois naiselta, jolla on ollut kuukautiset.

Jos anorektikko onnistuu laihtumisessa ja syömisen rajoittamisessa, hän kokee hallitsevansa hyvin omaa kehoaan ja on jopa ylpeä saavutuksestaan. Mutta tämän vastapainona on ahdistus, epätoivo ja masennus pienistäkin koetuista epäonnistumisista, kuten 100 g painon noususta.

Anoreksiaa sairastava haluaa salata tilansa. Niinpä hän pyrkii syömään yksin ja pitää päällään niin väljiä vaatteita, ettei hänen laihuuttaan ole helppo huomata. Usein anorektikko alkaa vältellä bileitä ja muita sosiaalisia tilanteita, jottei hän joutuisi syömään muiden läsnä ollessa. Tämä johtaa vähitellen lisääntyvään yksinäisyyteen ja eristäytymiseen muista.

Tyypillisesti anoreksiaan sairastutaan murrosiässä. Varsinaista anoreksiaa sairastaa todennäköisesti 1–2 % nuorista naisista. Tarkan yleisyyden arviointi on kuitenkin vaikeaa, koska etenkään lievemmät tapaukset eivät aina tule terveydenhoitoviranomaisten tietoon. Noin viidesosa anorektikoista ahmii ja sitten tyhjentää itsensä, kun taas valtaosa ”vain” syö niukasti, paastoaa ja harrastaa liikuntaa liikaa.

Suurin osa anoreksiaa sairastavista on tyttöjä ja nuoria naisia. Poikien osuus anorektikoista on noin 10 %. On tosin mahdollista, että anorektikkopoikia on enemmänkin, mutta he eivät ole hakeutuneet hoitoon. Poikien anoreksian taustalla on tyttöjä useammin lapsuudenaikainen lihavuus.

Anoreksian seuraukset ovat sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia, ne koskettavat koko elimistöä ja johtavat pahimmillaan kuolemaan. Fyysisiä vaikutuksia seuraa etenkin jatkuvasta energiavajeesta. Anorektikoilla **lihakset surkastuvat** ja lihasvoima heikkenee. Lisäksi aliravitsemus ja proteiinien puute **heikentävät kehon puolustusjärjestelmää** ja altistavat näin erilaisille sairauksille.

Vähäinen nesteen nauttiminen **kuivattaa elimistöä**, rasittaa munuaisia ja johtaa myös elektrolyyttien eli suolojen (esim. natrium ja kalium) tasapainon häiriöihin. Nämä ovat yksi syy anoreksiapotilailla havaittuihin **sydämen rytmihäiriöihin**.

Energiavaje ja kehon rasvavarastojen pieneneminen muuttavat hormonitoimintaa. Estrogeenin vähäinen määrä johtaa **kuukautisten poisjääntiin** ja lisää luuston menetystä. Vaikeassa anoreksiassa luuston haurastuminen eli **osteoporoosi** on yleistä. Kasvuhormonin niukka määrä mm. **hidastaa pituuskasvua** ja vähentää lihasmassaa.

Noin 10 % anoreksiapotilaista kuolee sairauteen. Kuolemansyynä voi olla lihaskadon heikentämän sydämen pysähtyminen elektrolyyttien epätasapainon aiheuttamaan rytmihäiriöön. Erityisen vaarallista on jatkuva laihduttaminen yhdistettynä oksentamiseen. Anorektikoilla on myös kohonnut itsemurhariski.

Anoreksiaa hoidetaan avohoidossa tai sairaalassa sairauden vakavuuden mukaan. Hyvään hoitotulokseen tarvitaan yleensä psykiatrin lisäksi mm. syömishäiriöihin erikoistunutta psykoterapeuttia, ravitsemusterapeuttia, sisätautilääkäriä ja fysioterapeuttia. Anoreksian hoito on vaativaa, sillä etenkin aluksi potilaan parantumismotivaatio on huono. Paraneminen on kuitenkin mahdollista, jos potilas pystyy sitoutumaan hoitoon riittävän pitkäksi ajaksi. Joillakin anoreksia muuttuu myöhemmin bulimiaksi.

Bulimia nervosa eli ahmimishäiriö

Anoreksiaan sairastuneen tavoin myös bulimiapotilas pelkää lihomista. Bulimia ei kuitenkaan ilmene jatkuvana laihduttamisena, vaan toistuvina ahmimis- ja tyhjentämisjaksoina. Itse asiassa bulimiaa sairastava voi olla täysin normaalipainoinen, mutta hänen painonsa saattaa vaihdella useita kiloja ahmimisen ja tyhjentämisen mukana. Normaalipainosta huolimatta bulimiapotilaan kehonkuva on myös yleensä vääristynyt, hän esimerkiksi saattaa nähdä jonkin kehon osan, esimerkiksi vatsan, takamuksen tai reidet, liioitellun paksuna.

Bulimiaan kuuluu säännöllisesti suurten ruokamäärien ahmiminen kerralla.

Bulimian keskeiset tunnusmerkit:

1. Toistuvia ahmimisjaksoja vähintään kahdesti viikossa ainakin kolmen kuukauden aikana.
2. Tunne syömisen hallinnan menetyksestä ahmimisen aikana.
3. Potilas pyrkii toistuvasti estämään lihomisen oksentamalla, lääkkeillä tai paastoamalla.
4. Syöminen ja oma paino hallitsevat ajattelua.
5. Pelko lihomisesta tai liioiteltu käsitys siitä, että on lihava (normaalipainosta huolimatta).

Bulimiaan sairastutaan hieman myöhemmin kuin anoreksiaan, keskimäärin noin 18-vuotiaana. Jotkut bulimiapotilaat ovat entisiä anorektikkoja, joilla sairaus on vain muuttanut muotoa.

Bulimia on hieman yleisempi sairaus kuin anoreksia: sairauden yleisyys nuorten naisten keskuudessa on 2–3 %. Todellinen yleisyys on luultavasti suurempi, sillä moni haluaa salata sairautensa. Lievän bulimian yleisyydeksi nuorten aikuisten naisten keskuudessa on arveltu jopa 20–40 %. Miesten osuus bulimiaa sairastavista on arveltu olevan alle 10 %. Määrä voi kuitenkin olla suurempi, sillä on oletettavaa, että miehet haluavat vielä naisia useammin salata sairautensa

Bulimiapotilas ei ole jatkuvassa energiavajeessa, minkä takia sairauden fysiologiset terveyshaitat ovat lievemmät kuin anoreksiassa. Suurin osa terveydellisistä ongelmista liittyy oksentamiseen. Hapan oksennus **vahingoittaa hammaskiillettä**, ja hampaiden kuluminen onkin bulimiapotilaalle tyypillistä. Monet valittavat myös **ummetusta** ja muita vatsan toimintahäiriöitä.

Usein toistuva oksentaminen voi myös kuivattaa elimistöä ja aiheuttaa suolojen epätasapainoa, erityisesti kaliumin liiallista menetystä. Tämä lisää pahimmillaan **sydämen rytmihäiriön** riskiä, aivan kuten oksentamistyypin anorektikollakin. **Hormonihäiriöt** johtavat myös kuukautisten poisjääntiin ja luuston heikentymiseen, mutta nämäkin seuraukset ovat anorektikolla paljon vakavammat ja yleisemmät.

Bulimiaa hoidetaan yleensä avohoidossa. Hoitoon kuuluu mm. psykoterapiaa, lääkitystä ja ravitsemusneuvontaa. Paranemisennuste on parempi kuin anoreksiassa, sillä monet bulimiapotilaat häpeävät käyttäytymistään ja haluavat eroon bulimiaoireista.

Muut syömishäiriöt

Vakavat anoreksia- ja bulimiatapaukset ovat vain syömishäiriöiden ”jäävuoren huippu”. Muita syömishäiriöitä kutsutaan yhteisellä nimellä **epätyypilliset syömishäiriöt**. Nimi viittaa siihen, että niissä esiintyy anoreksian ja bulimian piirteitä, mutta näiden sairauksien kaikki tunnusmerkit eivät täyty. Esimerkiksi lievemmässä bulimiassa ahmimis-tyhjentämisjaksoja saattaa olla kerran viikossa tai joka toinen viikko. Tämä ei tietenkään ole normaalia syömiskäyttäytymistä, vaikka siihenkin voi liittyä psyykkisiä oireita. Näiden sairauksien lievempien muotojen terveydelliset seuraamukset ovat kuitenkin vähemmän vaarallisia verrattuna vakaviin anoreksia ja bulimia nervosaan. Sairauden pahenemisriski on kuitenkin suuri.

Anoreksian ja bulimian lievempien muotojen lisäksi on muitakin epätyypillisiä, mutta luokiteltuja syömishäiriöitä, kuten lihavan ahmintahäiriö sekä liioitellun terveellinen syöminen eli ortoreksia.

Lihavan ahmintahäiriössä eli BED:ssä (*Binge Eating Disorder*) on kyseessä bulimian tyyppinen ahmimishäiriö, kuitenkin ilman ahmimisen jälkeistä oksentamista tai paastoa. Vakavassa tapauksessa ahmimista on vähintään kahdesti viikossa ainakin puolen vuoden ajan.

Termi lihavan ahmintahäiriö on hieman harhaanjohtava, sillä kaikki BED-sairastuneet eivät ole lihavia. Kuitenkin ahmintahäiriö ilman tyhjentämistä usein johtaa lihavuuteen tai se vaikeuttaa laihduttamista. Lihavan ahmintahäiriön tärkeimmät fysiologiset terveysriskit liittyvätkin lihavuuden aiheuttamiin haittoihin, kuten kakkostyypin diabeteksen tai sydän- ja verisuonisairauksien suurentuneeseen riskiin.

Lihavan ahmintahäiriö puhkeaa yleensä aikuisena eli vanhempana kuin bulimia. Väestöstä alle 5 prosentilla on ahmintahäiriö. Sen sijaan huomattavan lihavilla ahmintahäiriötä on noin joka viidennellä. Miesten osuus sairastuneista on arvioiden mukaan noin 30 % eli suurempi kuin anoreksiassa tai bulimiassa.

Ortoreksiassa on kyse pakkomielteisestä terveellisen ruoan syömisestä. Ortoreksiaan sairastunut ajattelee koko ajan seuraavaa ateriaa, ja hän voi käyttää suunnattomasti aikaa ja vaivaa löytääkseen juuri sellaisia ruoka-aineita, joita hän haluaa syödä. Ruoan ja elintarvikkeiden jako hyviin ja huonoihin on tyypillistä ortoreksiassa. Ortoreksian yleisyyttä ei tiedetä, mutta se on todennäköisesti yleisempää kuin anoreksia tai bulimia. Sairaus voi myös myöhemmin muuttua vakavammaksi syömishäiriöksi, kuten anoreksiaksi.

Ortoreksia ei välttämättä johda erityisiin fysiologisiin terveysongelmiin, sillä energiansaanti on yleensä riittävää ja ruoka on terveellistä. Mikäli huonoiksi luokiteltuja ruoka-aineita alkaa olla liikaa, voi ruokavalio tulla yksipuoliseksi ja johtaa suojaravintoaineiden puutostiloihin, kuten anemiaan. Jatkuva ruoan ajattelu ja liioiteltu terveellisyyden tavoittelu voi myös ahdistaa ja johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen.

Syömishäiriöiden ehkäisy

Syömishäiriöiden ehkäisyssä puututaan syihin eli ehkäisy kohdistuu yksilöihin, yhteisöön ja yhteiskuntaan. Ehkä kaikkein tärkeintä olisi muuttaa vallitsevia **kauneusihanteita**. Tämä lienee kuitenkin lähes mahdotonta, sillä mikään laki tai asetus ei voi kieltää käyttämästä kauniita ihmisiä mainoksissa ja elokuvissa. Pieni parannus nykyiseen olisi, jos mainoksessa pitäisi **kertoa mahdollisesta kuvamuokkauksesta**, vähän samaan tapaan kuin elintarvikepakkauksissa on mainittava lisäaineista.

Nuorten ja heidän vanhempansa on myös saatava **asiallista tietoa** syömishäiriöiden syistä ja seurauksista. Näistä asioista on uskallettava puhua avoimesti. Maltillinen ja asiallinen tieto myös liiallisen painon – ei siis vain alipainon – haitoista on myös osa syömishäiriöiden ehkäisyä. Voi tietenkin olla, ettei lisääntynyt tieto sinänsä vähennä sairastumista, mutta tutkimusten mukaan se ainakin nopeuttaa hoitoon hakeutumista.

Koulussa, kotona ja harrastuksissa on yritettävä toimia nuoren **itsetuntoa tukien** ja kannustaen. Samalla on muistettava, että **kaikenlaiset tunteet** ovat sallittuja, niihin on oikeus sekä nuorella että hänen vanhemmillaan. Tunnetaitoja on parannettava, eikä tunteita saa lakaista maton alle. Tärkeää on myös **terve suhtautuminen kehoon**: kotona, koulussa ja esimerkiksi nuorten liikuntaharrastuksissa ei saa kiinnittää liikaa huomiota kehon kokoon, muotoon ja ulkonäköön.

Varhainen oireiden tunnistaminen ja hoitoon pääsy ovat tärkeitä, sillä yleensä lievää sairautta on paljon helpompi hoitaa kuin vakavaa. Siksi esimerkiksi kouluterveydenhuollolla on tärkeä merkitys nuorilla puhkeavien syömishäiriöiden, kuten anoreksian, ehkäisyssä. Jos itse epäilet kaverillasi syömishäiriöitä, voit aluksi kertoa hänelle olevasi huolestunut ja pyytää häntä menemään yksin tai kanssasi koulun terveydenhoitajan vastaanotolle. Voit myös suoraan kertoa huolestasi terveydenhoitajalle.

> ”Varhainen oireiden tunnistaminen ja hoitoon pääsy ovat tärkeitä, sillä yleensä lievää sairautta on paljon helpompi hoitaa kuin vakavaa.”

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.oafinland.org
  (Nimettömät ongelmasyöjät, OA)
- www.nyyti.fi
  (Nyyti ry – Opiskelijoiden tukikeskus)
- www.mielenterveysseura.fi
  Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin
  01019 5202
- www.syomishairioliitto.fi
  (Syömishäiriöliitto SYLI ry)

TIIVISTELMÄ

Syyt

Yksilölliset
- perimä
- psyykkiset
- sosiaaliset

Yhteisölliset
- perhe
- ystävät
- koulu

Yhteiskunnalliset
- kehoon ja ulkonäköön liittyvät ihanteet ja stereotypiat
- mainokset, elokuvat, lelut, jne.

Poikkeava suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja kehoon

Laihduttaminen ja painon tarkkailu

Hyvin niukka syöminen tai paasto

Liioitellun runsas ja rasittava liikunta

Ahmiminen

Tyhjentäminen esim. oksentamalla

Eri sairauksilla (anoreksia, bulimia, BED, ortoreksia) on omat tyypilliset piirteensä

Seuraukset

Yksilölle
- fyysiset
- psyykkiset
- sosiaaliset

Yhteisöille
- perhe
- ystävät
- koulu

Yhteiskunnalle
- hoitokulut
- työstä poissaolot

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Kerro, mitä yhteistä ja eroavaa on seuraavissa syömishäiriöissä:

a. Anoreksia nervosa

b. Bulimia nervosa

c. Lihavan ahmintahäiriö eli BED

2. Syömishäiriöiden ehkäisy

Mieti, minkälaisilla toimenpiteillä anoreksiaa ja bulimiaa pitäisi ehkäistä. Vastaa oheisen taulukon mukaisesti soveltamalla 1. kurssilla esitettyjä WHO:n terveyden edistämisen periaatteita.

3. Internet ja anoreksia

Internetissä on sivustoja, joissa anorektikot yhdessä vaihtavat kokemuksiaan siitä, miten laihtua parhaiten ja miten salata oma tilansa.

a. Pohdi tällaisten sivujen eettisyyttä. Mitä tällaisille sivuille pitäisi tehdä?

b. Miten internetissä voitaisiin oikeasti tukea anorektikkojen paranemista?

4. Minkälaisen kehonkuvan lasten lelut luovat?

Katso yhtenä viikonloppuaamuna jonkin kaupallisen televisiokanavan lastenohjelmien välissä tulevat mainokset.

Tässä luvussa esitettiin, että kehoa ja ulkonäköä koskevat ihanteet ja yleistykset näkyvät jo lasten leluissa (tytöt ja naiset ovat laihoja ja kauniita, pojat ja miehet lihaksikkaita). Löydätkö mainoksista tukea tälle väitteelle? Anna esimerkkejä.

5. Syömishäiriöiden vertailu

Vertaile syömishäiriöitä täyttämällä puuttuvat kohdat.

	Anoreksia	Bulimia	Ahmintahäiriö (BED)	Ortoreksia
Kuvaus		Säännöllisesti suurten ruoka-määrien ahmimista Tätä seuraa yleensä tyhjentäminen oksentamalla tms.		
Paino/ lihavuus				Normaalipaino tai hieman alipainoinen
Seuraukset			Lihavuuteen liittyvät terveys-ongelmat: kakkostyypin diabetes, sydän- ja verisuoni-sairaudet, rintasyöpä, paksu-suolensyöpä, jne. Masennus, ahdistuneisuus	
Yleisyys			Alle 5 % väestöstä, mutta n. 20 % huomattavan lihavista	Ei tarkkaa tietoa
Hoito-motivaatio		Yleensä hyvä		Ei tarkkaa tietoa

15 PAINONHALLINTA JA LIHAVUUS

Onko metrin maha paha?

Miten yleistä on liikapaino suomalaisilla nuorilla?

Miten lihavuus vaikuttaa hormoneihin?

Saako lihava vain syyttää itseään?

Miten jokakesäiset uudet jäätelölaadut liittyvät lihavuuteen?

Mitä yhteistä on laihduttamisella ja jojolla?

Liian suuret rasvavarastot

Elimistön tarvitsema energia saadaan ruoasta ja juomista. Jos energiaa saadaan enemmän kuin mitä tarvitaan, ylimääräinen **energia varastoituu** etenkin rasvakudokseen, mutta myös lihaksiin ja maksaan. **Lihavuudessa** kehoon on varastoitunut niin paljon ylimääräistä energiaa, että runsaasti suurentuneet rasvavarastot aiheuttavat terveydellisiä ongelmia.

> ”Lihavuudessa kehoon on varastoitunut niin paljon ylimääräistä energiaa, että runsaasti suurentuneet rasvavarastot aiheuttavat terveydellisiä ongelmia.”

Kuka on lihava?

Yleisimmin lihavuutta arvioidaan **painoindeksin (BMI, body mass index)** avulla. Painoindeksi saadaan jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Lihavuudelle on siis selvä määritelmä. Tavallisessa kielenkäytössä käsitettä ”lihavuus”

Painoindeksin laskeminen

Esimerkki: Henkilö on 170 cm pitkä ja hän painaa 65 kg.

$$\text{BMI} = \frac{65}{1{,}7 \times 1{,}7} = \frac{65}{2{,}89} = 22{,}5$$

Painoindeksin luokittelu

<18,5	Alipaino
18,5–24,9	Normaali paino
25,0–29,9	Liikapaino
> 30	Lihavuus

käytetään usein väärin kuvaamassa jo kilon tai parin liikapainoa.

Vatsan ympärille varastoituva rasva on terveydelle haitallisempaa kuin rasvavarastot takamuksissa ja reisissä. Vyötärörasvasta vapautuu runsaasti rasvahappoja, jotka häiritsevät sisäelinten toimintaa. Tämä taas lisää esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä. Rasvavarastojen sijainnista kertoo **vyötärön ympärysmitta**. Miehillä yli 100 cm ja naisilla yli 90 cm tulos kertoo vyötärölihavuudesta. Lihakset voivat suurentaa painoindeksiä, mutta vyötärönympärykseen vaikuttaa vain keskivartalon rasvan määrä. Siksi suuri vyötärönympärysmitta on monien mielestä parempi lihavuuden osoitin kuin BMI.

Painoindeksiä ja vyötärön ympärysmittaa käytetään vain pituuskasvun päätyttyä eli aikuisten lihavuuden arvioimiseen. Lapsille on omat, iänmukaiset painoindeksin rajat, joita käytetään lähinnä tieteellisissä tutkimuksissa. Suomessa lasten ja nuorten painon sopivuutta arvioidaan neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa iän mukaisten **pituus-painokäyrien** avulla.

Yltäkylläinen yhteiskunta

Lihavuus alkoi yleistyä 1980-luvulla

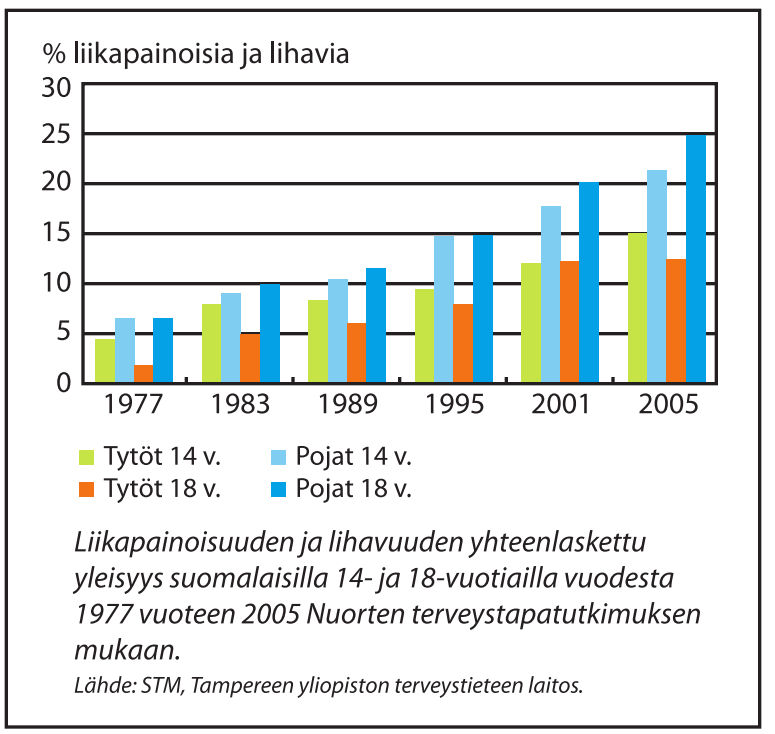
Lihavuus ei vaivannut toukkia ja juuria keräilleitä ja petoja metsästäneitä esi-isiämme – hyvä kun energiaa riitti edes hengissä selviytymiseen. Vielä keskiajalla lihavuus oli lähinnä ylimystön eli kuninkaiden ja ruhtinaiden vitsaus. Oikeastaan lihavuutta pikemminkin arvostettiin, sillä se oli ilmeinen vallan ja vaurauden merkki. Lihavuuden maailmanlaajuinen yleistyminen on ihmiskunnan historiassa hyvin tuore ilmiö. Itse asiassa teollistuneissa maissa lihominen alkoi toden teolla vasta 1980-luvun alussa ja kehittyvissä maissa noin kymmenen vuotta myöhemmin.

Nuoret ovat hoikempia kuin aikuiset

Nykyisin joka viides nuori on liikapainoinen. 1970-luvun lopusta liikapainoisten osuus on noin kolminkertaistunut eli aikuisten rinnalla myös nuorten paino on noussut. Nuorten lihavuus ei kuitenkaan ole yhtä yleistä kuin aikuisten, sillä suomalaisista nuorista vain muutama prosentti on lihavia.

Lihavista lapsista ja nuorista tulee suurella todennäköisyydellä lihavia aikuisia. Todennäköisyys kasvaa iän mukana, sillä lihavuus murrosiässä on vielä vahvempi ennuste aikuisuuden lihavuudelle kuin lihavuus esikouluiässä. Toisaalta useimmiten lihominen alkaa vasta 20–30 vuoden iässä. Vaikka siis lihavasta nuoresta tulee usein lihava aikuinen, useimmat lihavat aikuiset eivät olleet lihavia nuorina.

Lihavuus yleistyy iän karttuessa noin 70 vuoden ikään saakka. Vasta hyvin iäkkäät henkilöt alkavat menettää painoaan ja silloinkin lähinnä lihasmassan vähenemisen takia. Suomessa sosiaaliryhmien väliset lihavuuserot ovat suurempia naisilla kuin miehillä – pitkään koulutettu ja johtavassa asemassa oleva lihava nainen on harvinaisuus, kun taas mahakas mies voi olla niin johtaja kuin tavallinen työntekijäkin.



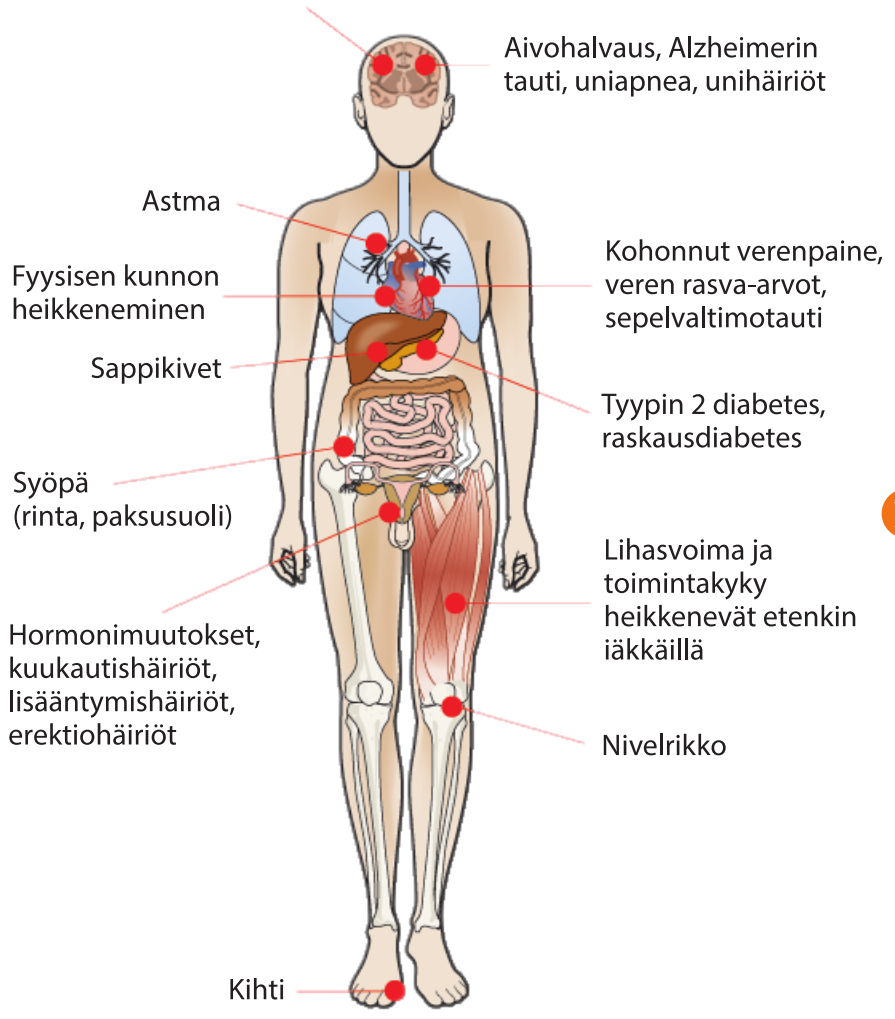
Liikapainoisuuden ja lihavuuden yhteenlaskettu yleisyys suomalaisilla 14- ja 18-vuotiailla vuodesta 1977 vuoteen 2005 Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan.

Lähde: STM, Tampereen yliopiston terveystieteen laitos.

Lihavuus on terveysriski

Väestön lihomisesta ollaan huolissaan, koska lihavuus heikentää terveyttä ja hyvinvointia hyvin monella tavalla (kuva). **Lihavuuden aste** vaikuttaa terveyteen. Liikapainoisilla lähinnä tyypin 2 diabeteksen riski suurenee, mutta muuten muutaman kilon ylimääräisestä rasvan määrästä ei ole kovin suurta terveyshaittaa. Kun BMI ylittää 30 rajan, ovat riskit jo selvästi kasvaneet. Liikapainon ja lihavuuden aiheuttamia sairausriskejä voidaan pienentää liikkumalla riittävästi ja syömällä terveellisesti, vaikka paino ei muuttuisikaan.

Esimerkkejä lihavuuden aiheuttamista haitoista fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle



Elintavat ja perimä vaikuttavat painoon

Jos energian saanti on viikkojen ja kuukausien ajan suurempi kuin sen kulutus, käyttämättä jäänyt energia varastoituu pääasiassa rasvana. Lihomisessa on nimenomaan kysymys **rasvavarastojen koon** suurenemisesta.

Painonhallinta on vaikeaa, kun **ruokavaliossa** on

- runsaasti rasvaa
- runsaasti sokeria (etenkin sokeriset juomat lihottavat helposti)
- niukasti hedelmiä ja vihanneksia
- usein napostelua ja välipaloja
- epäsäännölliset ruoka-ajat.

Epäsäännölliset ruoka-ajat lisäävät välipalojen syöntiä ja vaikeuttavat siten painonhallintaa.

Liikunnan ja yleensä **fyysisen aktiivisuuden vähäisyys** edistää lihomista. Toisaalta lihominen heikentää kuntoa ja vaikeuttaa liikuntaa eli syyn ja seurauksen erottaminen ei ole helppoa. Lihomiselle voi altistaa vähäisen vapaa-ajan liikunnan lisäksi työn energiankulutuksen muuttuminen. Jos lappuliisasta tulee puhelinmyyjä, saattaa energiantarpeen vähentyminen vaikeuttaa painonhallintaa.

Tupakointi lisää terveydelle haitallisen vyötärörasvan kertymistä. Toisaalta tupakointi voi heikentää ruokahalua ja nikotiini kiihdyttää hieman energiankulutusta. Tupakointi ei kuitenkaan ole painonhallintamenetelmä, sillä tupakointi itsessään on terveydelle paljon suurempi riski kuin ne pari kiloa, jotka tupakoinnin avulla mahdollisesti pysyvät poissa.

Myös **perimä** vaikuttaa painoon. Kymmenet tai jopa sadat **geenit** ovat vaikuttamassa esimerkiksi energiankulutukseen, ruokahaluun, rasvan varastoitumiseen, fyysiseen kuntoon ja liikuntataitoihin. Geenien toimintaan vaikuttavat geenimuunnokset voivat lisätä lihomisen todennäköisyyttä. Joillakin ihmisillä lihavuuden riskiä lisääviä geenimuunnoksia on enemmän, toisilla vähemmän. Jokainen voi kuitenkin perimästään riippumatta auttaa painonhallintaansa järkevillä elintavoilla.

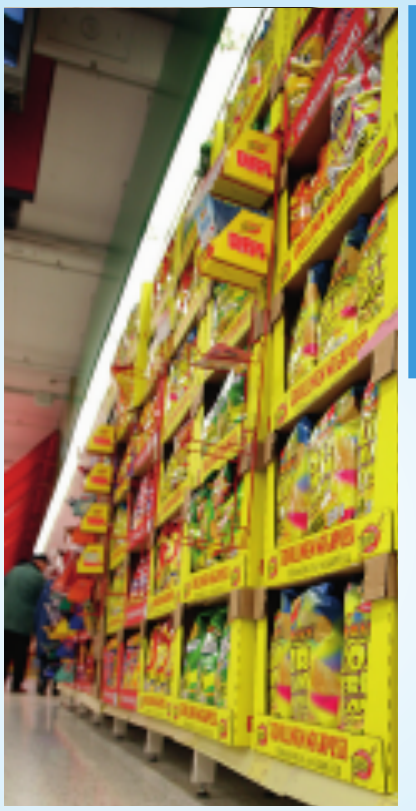
Elämmekö lihottavassa ympäristössä?

Viime vuosikymmeninä fyysinen ja osin myös sosiaalinen **ympäristö** on muuttunut merkittävästi. Alla on kuvattu sellaisia muutoksia, jotka ovat aiheuttaneet sen, että lihomiselle herkät yksilöt lihovat nykyisin paljon helpommin kuin ennen vanhaan.

Esimerkkejä siitä, miten fyysisen ja sosiaalisen ympäristön muuttuminen vaikeuttaa painonhallintaa

Muuttuva ruokaympäristö

- Ruokien sijoittaminen kaupassa (esim. kassojen vieressä olevat karkit lisäävät heräteostoksia).
- Tuotevalikoima suurenee ja muuttuu koko ajan (esim. joka kesä tulee uusia jäätelölaatuja, jotta ihmiset ostaisivat niitä silkasta uteliaisuudesta).
- Palkitaan, jos ostaa enemmän (esim. kolme suklaata kahden hinnalla, isompi annoskoko on edullinen, isomman aterian ostajat saavat jälkiruoan ilmaiseksi jne.).
- Suurentuneet pakkauskoot (esim. virvoitusjuomien pieni koko on muuttunut 0,33 litrasta 0,5 litraan ja suuri koko litrasta 1,5 litraan).
- Epäterveellistä ruokaa mainostetaan useammin ja näyttävämmin kuin terveellistä.



Muuttuva liikkumisympäristö

- Työn fyysinen rasitus vähenee (koneet tekevät rasittavat työt tai ainakin keventävät työtä).
- Kodin arkinen ympäristö edellyttää yhä vähemmän liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta (esim. puhelimeen ei tarvitse kävellä, kun kännykkä on taskussa, televisiosta tulee ainakin jotain ohjelmaa kymmeniltä kanavilta vuorokauden ympäri, kodinkoneet vähentävät fyysisen työn tarvetta, tietokoneen ääressä voi istua useita tunteja päivässä jne.).
- Julkinen arkiympäristö edellyttää yhä vähemmän liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta (rullaportaita ja hissejä on kaikkialla, ovet avautuvat automaattisesti jne.).
- Autoistuminen (perheillä on yhä useammin kaksi autoa, joilla liikutaan yhä lyhyempiä matkoja).
- Kaupat keskittyvät suuriin yksiköihin (ostokset joudutaan tekemään isoissa marketeissa ja kauppakeskuksissa, jonne joutuu menemään autolla).
- Huono yhdyskuntasuunnittelu (uusia omakoti- ja rivitaloalueita kaavoitetaan kauas keskustasta, kaupoista ja työpaikoista ja huonojen joukkoliikenneyhteyksien varrelle: autosta tulee lähes välttämättömyys).

Muuttuva sosiaalinen ympäristö

- Painonhallinnan ongelmiin saatetaan suhtautua vähättelevästi (”no älä nyt viitsi niuhottaa, totta kai voit vielä syödä yhden kakkupalan…”).
- Lihavia voidaan syyllistää (”se on ihan omaa syytäsi, pitäisit vaan parempaa huolta itsestäsi…”).
- Hoikkuuden, urheilullisuuden, terveyden ja suorituskyvyn ihannointi voi myös heikentää lihavan itsetuntoa ja uskoa siihen, että hän voi tehdä tilanteelleen jotain.

Paino hallintaan

Terveyden kannalta kaikkein parasta on koko aikuisiän kutakuinkin tasaisena pysyvä paino. Siksi ihmisten pitäisi panostaa paljon enemmän painon nousun ehkäisyyn eli painonhallintaan kuin laihduttamiseen. Maapallon eri kolkissa yleistynyt lihavuus kuitenkin osoittaa, että ihmiset eivät enää kykene – elinympäristön muutosten vuoksi – säilyttämään painoaan yhtä hyvin kuin ennen.

Yhteiskunta lihavuutta ehkäisemässä

Lihavuuden ehkäisyä pidetään tällä hetkellä yhtenä tärkeimmistä terveyspoliittisista haasteista. Tavoitteena on erityisesti ruokaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien valintojen tukeminen ja mahdollistaminen niin, että ihmiset syövät nykyistä terveellisemmin ja liikkuvat nykyistä enemmän.

”Lihavuuden ehkäisyä pidetään tällä hetkellä yhtenä tärkeimmistä terveyspoliittisista haasteista.”

WHO:n terveyden edistämisen periaatteiden mukaisia esimerkkejä *mahdollisista* yhteiskunnallisista toimenpiteistä, joiden tarkoituksena on helpottaa painonhallintaa. Suurinta osaa näistä ei ole toteutettu ainakaan Suomessa.

WHO:n periaate	Toimenpide	Käytännön ehdotuksia
Henkilökohtaiset taidot	Painonhallinta-asiat ovat säännöllisesti esillä kouluissa ja joukkoviestimissä.	• Painonhallinta kuuluu terveystiedon opetussuunnitelmaan. • Kotitaloustunnilla opetetaan terveellisen ruoan valmistamista.
Yhteiskunnallinen päätöksenteko	Ruoan verotus.	• Vihannesten ja hedelmien alennettu arvonlisävero. • Sokerin verotuksen kiristäminen.
	Kauppaa ja ruoan markkinointia koskevia suosituksia.	• Suuria annoksia suosivien erikoistarjousten rajoittaminen. • Lapsille suunnattua elintarvikemainontaa koskevat suositukset.
Terveyttä tukevat ympäristöt	Ruokailu koulussa.	• Yhteiskunnan tuki hyvälle koululounaalle ja välipalalle. • Virvoitusjuoma- ja makeisautomaattien kielto kouluissa.
	Kaavoituksella ja yhdyskuntasuunnittelulla vähennetään tarvetta autoilla.	• Uudet asuinalueet kaavoitetaan hyvin joukkoliikenneyhteyksien varrelle (esim. junaradan varteen). • Kauppojen kaavoittaminen suuriksi yksiköiksi keskustan ulkopuolelle kielletään.
	Liikkuminen ja liikuntapaikat.	• Kehitetään ja parannetaan kevyen liikenteen reittejä. • Parannetaan koulujen pihoja lähiliikuntapaikoiksi. • Ylläpidetään lähellä asuinalueita olevia hiihtolatuja.
	Autoilun houkuttelevuuden vähentäminen.	• Hidasteet ja nopeusrajoitukset asuinalueilla. • Ruuhkamaksut suurimpien kaupunkien keskustoissa. • Kalliit pysäköintimaksut.
Terveydenhuolto	Lihavuuden tunnistaminen ja hoito.	• Painoindeksin tai vyötärön ympäryksen mittaaminen rutiinitoimenpiteenä terveyskeskuksessa. • Laihduttamisen ohjaus.
Yhteisöllisyys	Toteutetaan yhdessä terveitä elintapoja.	• Perheet syövät ja liikkuvat enemmän yhdessä. • Urheiluopistot tarjoavat perheille liikuntalomia. • Tuetaan koululounaita ja muuta yhdessä syömistä kouluissa.

Verrattuna liikennekuolemien tai tupakoinnin vähentämiseen painonhallinnan edistäminen on hankalampaa. Liikennekuolemia ja tupakointia on ollut mahdollista vähentää lainsäädännöllä, kuten nopeusrajoituksilla, autojen turvavarustelun paranemisella, tupakan verotuksella ja tupakointikielloilla. Vastaavat mahdollisuudet syömisen ja fyysisen aktiivisuuden ohjaamisessa ovat huonommat. Niinpä ihmisen oma vastuu itsestään onkin kaikkein tärkeintä.

Terveys on ainoa syy laihduttaa

Laihduttaminen on perusteltua vain silloin, kun liikapainosta on haittaa terveydelle. Laihduttamisessa on kaksi tavoitetta:

- vähentää kehon rasvan määrää
- lieventää lihavuuteen liittyviä sairauksia.

Lapsilla ja nuorilla painottuu ensimmäinen tavoite, aikuisilla taas sairauksien ja niiden riskitekijöiden (esim. kohonnut verenpaine tai heikentynyt sokerinsieto) vähentäminen on erittäin tärkeä tavoite. Laihduttaminen on turvallisinta tehdä terveydenhuollon henkilön eli lääkärin tai terveydenhoitajan valvonnassa.

Sadattuhannet suomalaiset ainakin yrittävät laihduttaa joka vuosi. Näistä valtaosa on nuoria ja keski-ikäisiä naisia, joilla ei ole mitään terveydellistä syytä laihduttaa. Heillä laihduttamisen ainoana tavoitteena on yleensä korkeintaan muutaman kilon painon vähentäminen tai mahtuminen samoihin bikineihin kuin edellisenä kesänä. Pahimmassa tapauksessa omin päin laihduttaminen voi johtaa suuriin painon vaihteluihin eli ”jojotteluun” tai laukaista syömishäiriön.

Kaikki dieetit eivät ole terveellisiä

Ihminen laihtuu silloin, kun energian saanti on viikkojen tai kuukausien ajan pienempi kuin energian kulutus. Laihduttamisen tärkein menetelmä on ruokavalio, jonka energiamäärää vähennetään normaalista. Usein periaatteena on myös ruoan energiatiheyden pienentäminen. **Energiatiheydellä** tarkoitetaan energian määrää ruoan painokiloa kohti. Ruokavalion energian määrää voi vähentää kymmenillä eri tavoilla, joista osa on terveellisiä ja osa ei.

Laihdutusruokavaliot vertailussa

Ruokavalio	Mitä saa syödä, mitä ei?	Kuinka terveellinen ruokavalio on?
Perinteinen laihdutus-ruokavalio	Vähennetään erityisesti sokeria ja rasvaa sisältävien ruokien määrää. Annoskokoja pienennetään. Lisätään vihannesten ja hedelmien käyttöä. Rasvan vähentäminen ja vettä ja kuitua sisältävien ruokien käytön lisääminen pienentävät samalla ruoan energiatiheyttä.	Terveellinen ja turvallinen, helppo noudattaa pitkänkin aikaa. Käytetään suomalaisessa terveydenhuollossa niin aikuisten kuin lasten laihduttamisessa. Laihtuminen voi olla hitaampaa ja vaatimattomampaa kuin mitä on toivottu.
Hyvin vähärasvainen ruokavalio	Ei syödä mitään rasvaa sisältävää. Muuta ruokaa saa syödä melko vapaasti.	Lähellä perinteistä laihdutusruokavaliota, mutta rasvan vähentäminen on viety äärimmilleen. Ongelmana saattaa olla liian vähäinen kasvirasvan saanti ja rasvaliukoisten vitamiinien vähäisyys. Voi olla vaikea noudattaa pitkän aikaa.
Hyvin vähähiilihydraattinen ruokavalio (”alakarppaus”, esim. Atkinsin dieetti)	Luovutaan käytännössä kaikista hiilihydraateista. Jätetään sokeri ja sitä sisältävät ruoat, viljavalmisteet ja suurin osa hedelmistä pois. Muuta ruokaa saa syödä vapaasti.	Joidenkin kuukausien aikana noudatettuna ei tuota terveysongelmia. Soveltuu huonosti pitkäaikaiseksi ruokavalioksi mm. vähäisen viljakuidun määrän takia. Laihtumistulos on yleensä hyvä ensimmäisten kuukausien aikana, mutta sen jälkeen paino alkaa palautua.
Erilaiset pikadieetit	Syödään vain erittäin tarkoin määrättyjä ruokia.	Laihtuminen perustuu ruokavalion erittäin voimakkaaseen rajoittamiseen. Laihtuminen voi olla nopeaa ensimmäisten päivien tai viikkojen aikana. Tällaiset dieetit ovat yksipuolisia ja epäterveellisiä, eikä näin pidä laihduttaa.

Lisää liikettä

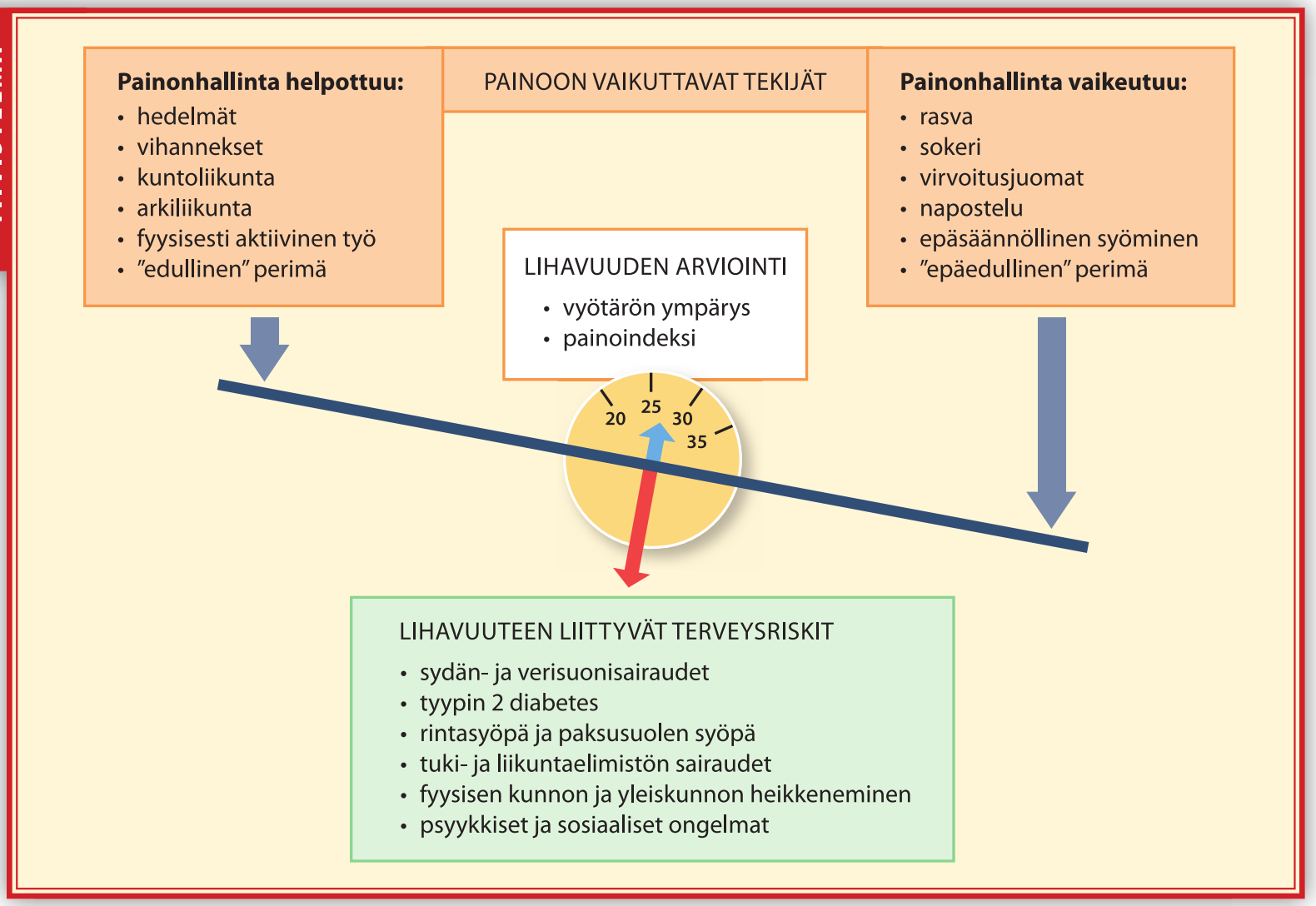
Liikkumalla laihtuminen ei ole yhtä nopeaa kuin ruokavalion avulla, sillä energiavajeen saa helpommin suureksi syömällä vähemmän kuin liikkumalla enemmän. Säännöllinen ja riittävä fyysinen aktiivisuus kuitenkin vähentää olennaisesti lihavuuteen liittyviä terveysriskejä. Lisäksi hyvä kunto ja suorituskyky voivat parantaa itsetuntoa, fyysistä minäkuvaa ja elämänlaatua.

Munkissa on yli 300 kilokaloria, jonka kuluttamiseksi on juostava noin 5 km.

Liikapainoiselle ja lihavalle sopivia ja turvallisia liikuntamuotoja ovat

- kaikentyyppinen arkiliikunta (kävely töihin ja asioille, lumen luonti, puutarhatyöt jne.)
- tavallinen kävely, sauvakävely (lihaville sauvakävely saattaa olla turvallisempaa, sillä sauvat ohjaavat osan polviin suuntautuvasta kuormituksesta pois)
- uinti
- pyöräily
- hiihto, rullasuksihiihto, rullaluistelu
- kuntosaliharjoittelu
- liikapainoisille ja lihaville tarkoitetut tai muut rauhalliset jumpat
- jooga.

TIIVISTELMÄ



Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä, mitä eroa ja mahdollisesti yhteistä on seuraavilla käsitepareilla:

a. painoindeksi – vyötärön ympärysmitta

b. liikapaino – lihavuus

c. vähähiilihydraattinen dieetti – perinteinen laihdutusruokavalio

2. Yhteiskunnallisia keinoja lihavuuden ehkäisyyn

Tutustu taulukkoon, jossa on annettu esimerkkejä yhteiskunnallisista keinoista lihavuuden ehkäisyyn (s. 136).

a. Kommentoi esimerkkejä: Mitkä keinot ovat mielestäsi tehokkaimpia? Onko joukossa keinoja, jotka eivät ainakaan sinuun vaikuttaisi? Miksi eivät?

b. Mitä mieltä ihmiset todennäköisesti olisivat niistä, ts. kuinka hyväksyttäviä ne olisivat yleisesti?

c. Onko joitakin näistä jo toteutettu Suomessa?

3. Suurin pudottaja -televisio-ohjelma

Monessa maassa on esitetty Suurin pudottaja -televisio-ohjelmaa. Tässä ohjelmassa huomattavan lihavat ihmiset laihduttavat julkisesti. He käyvät televisiokameroiden edessä vaa'alla kerran viikossa, heitä kuvataan lenkkeilemässä, syömässä jne. Joka viikko joku laihduttaja putoaa kilpailusta pois. Voittajalle on luvassa suuri rahapalkinto.

Pohdi tällaisen ohjelman eettisyyttä (voit käyttää apunasi viuhkamallia s. 12):

a. Mikä ohjelmassa on hyvää, mikä ehkä eettisesti epäilyttävää?

b. Pitäisikö tällaisia ohjelmia saada esittää? Perustele kantasi.

4. Millä tavoin liikunta ja kasvirasvat vähentävät lihavuuden terveysriskejä?

Katso kuvaa (s. 134) lihavuuden vaikutuksista fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

a. Mitä lihavuuden terveysriskejä voidaan vähentää liikunnalla?

b. Mitä lihavuuden terveysriskejä voidaan vähentää syömällä enemmän kasvirasvoja?

Vinkki: Halutessasi voit kerrata tietoja liikunnan ja ravinnon terveysvaikutuksista esimerkiksi 1. kurssin kirjan luvuista 12 ja 13.

5. Nettitehtävä: Miksi lihavuus lisää sappikivien, kihdin ja raskausdiabeteksen riskiä?

Etsi internetistä (esim. www.terveyskirjasto.fi tai www.kaypahoito.fi) vastaus kysymykseen, miksi lihavuus lisää seuraavien sairauksien riskiä:

a. raskausdiabetes

b. kihti

c. sappikivet

16 ERITYISRUOKAVALIOT

Mistä saa maitohappobakteereja?

Millä vegaani korvaa lihan proteiinin?

Maistuuko mormonille minttutee?

Sopiiko kaura keliakiaa sairastavalle?

TÄSTÄ ON KYSE

Kaikki eivät voi tai eivät halua syödä mitä tahansa. Kolme tärkeintä syytä rajoittaa ruokavaliota ovat sairauksien hoito ja ehkäisy, eettiset ja ekologiset syyt sekä uskonnot. Näiden lisäksi harrastukset, kuten kilpaurheilu, voivat asettaa rajoitteita tai vaatimuksia ruokavaliolle.

Sairauksien hoito ja ehkäisy

Ruoansulatuskanava
- keliakia
- laktoosi-intoleranssi
- ummetus
- ripuli

Allergiat
- vilja-allergia
- maitoallergia
- muut ruoka-allergiat
- lisäaineallergiat

Munuaisten vajaatoiminta

Kihti ja reumataudit

Sydän- ja verisuonisairaudet

Diabetes

Lihavuus

Kasvisruokavaliot

Myös rajoitetusti eläinkunnan tuotteita
- pollovegetaarinen
- pescovegetaarinen
- lakto-ovovegetaarinen
- laktovegetaarinen

Pelkästään kasvikunnan tuotteita
- vegaani
- fennovegaani
- elävä ravinto

Uskonnot

Islam

Juutalaisuus

Hindulaisuus

Adventistit

Mormonit

(Tässä luvussa käsitellään punaisella merkityt erityisruokavaliot. Sydän- ja verisuonisairaudet ja diabetes on käsitelty 1. kurssilla. Lihavuuden ruokavaliohoito esitellään tässä kirjassa luvussa 15.)

Sairaudet ja erityisruokavaliot

Monet sairaudet ja vaivat edellyttävät ruokavaliomuutoksia ja -rajoituksia. Eräiden pitkäaikaissairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, Alzheimerin taudin, tyypin 2 diabeteksen sekä rinta- ja paksusuolensyövän, puhkeamisen riskiä voidaan myös vähentää oikean tyyppisellä ruokavaliolla.

Ruoansulatuskanavan sairaudet ja vaivat

Ruoansulatuskanavan sairauksiin tai vaivoihin liittyy useita erityisruokavalioita. Ruoansulatuskanavan herkimmät alueet ovat ohutsuoli ja paksusuoli. Suurin osa ravinnosta imeytyy verenkiertoon heti mahalaukun jälkeen sijaitsevassa ohutsuolessa. Ohutsuolen pinta on erittäin poimuttunut. Tämä suurentaa suolen pinta-alaa, mikä taas tehostaa ravinnon imeytymistä. Paksusuolesta ravintoa imeytyy enää vain vähän. Sen sijaan suoliston mikrobeista suurin osa on juuri paksusuolessa. Mikrobikannan koostumus vaikuttaakin oleellisesti terveyteemme.

Keliakiaa sairastavalle vehnän, rukiin ja ohran gluteeni (proteiini) aiheuttaa **ohutsuolivaurion**. Kyseessä on autoimmuunisairaus, jossa elimistön aiheuttama immuunivaste hyökkää jostain syystä omia kudoksia vastaan. Keliakiassa viljan gluteeni aiheuttaa tämän autoimmuunireaktion. Gluteenin vaikutuksesta suolen pinnan nukka häviää, jolloin monien ravintoaineiden imeytyminen heikkenee. Tämä johtaa puutostiloihin. Lisäksi ohutsuolesta alkaa erittyä tavallista enemmän nestettä suoleen. Sairauden tyypilliset oireet ovat vatsavaivat, ripuli, ilmavaivat sekä väsymys ja anemia. Suomalaisista noin 1 % sairastaa keliakiaa.

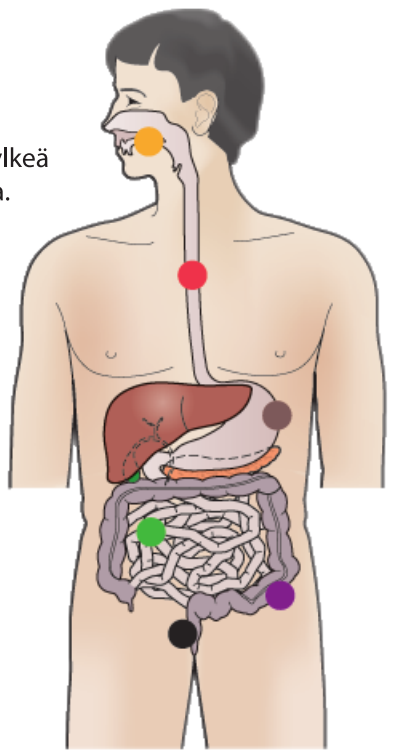
Keliakiaa sairastavat yli 16-vuotiaat voivat saada Kelalta korvausta gluteenittoman ruokavalion aiheuttamista kustannuksista.

Keliakia edellyttää elinikäistä, täydellisen gluteenitonta ruokavaliota. Käytännössä vehnää, ruista ja ohraa vähänkin sisältävät ruoat tai elintarvikkeet on poistettava ruokavaliosta. Keliakiaa sairastavalle sopivat mm. riisi, tattari, maissi, hirssi ja kaura. Koska keliakiaa sairastavan ruokavaliossa on helposti liian vähän kuitua, on muistettava syödä keliakiapotilaalle soveltuvia viljoja ja niistä tehtyjä tuotteita.

Laktoosi-intoleranssissa maitosokeri ei laktaasientsyymin puutteen takia pilkkoudu ohutsuolessa, tai se pilkkoutuu vajavaisesti. Tietyt ohut- ja paksusuolen bakteerit käyttävät laktoosia ravintonaan. Nämä bakteerit kuitenkin tuottavat kaasuja, jotka aiheuttavat ilmavaivoja, ripulia, turvotusta ja vatsakipuja.

Suomalaisista aikuisista noin 17 prosentilla laktaasia ei erity riittävästi eli heillä on ainakin jonkin asteinen laktoosi-intoleranssi. Toiset saavat oireita pienimmistäkin määristä, ja toiset voivat sietää jopa useita desilitroja maitoa päivässä. Suomalaiset sietävät kuitenkin maitosokeria melko hyvin kansainvälisesti vertaillen. Esimerkiksi Hollannissa ja Ruotsissa laktoosi-intoleranssi on hyvin harvinaista (alle 5 % väestöstä), kun taas monissa Afrikan ja Aasian maissa lähes kaikki saavat maidosta oireita. Maailmanlaajuisen yleisyyden takia laktoosi-intoleranssia ei aina edes luokitella sairaudeksi.

Ihmisen ruoansulatus



Suu:
ruokaan sekoittuu sylkeä ja ruoansulatus alkaa.

Ruokatorvi:
lihasseinäinen putki, joka kuljettaa ruoan mahalaukkuun.

Ohutsuoli:
suurin osa ravinnon pilkkoutumisesta ja imeytymisestä.

Peräsuoli:
uloste poistuu.

Mahalaukku:
ruoka murentuu velliksi, osa ruoan ravintoaineista muuttuu paremmin imeytyvään muotoon, ruoan bakteerit tuhoutuvat ja sopivia määriä ruokasulaa kerrallaan päästetään ohutsuoleen.

Paksusuoli:
sulamattomista aineksista poistuu vettä, syntyy ulostetta.

Laktoosi-intoleranssi edellyttää laktoosia sisältävien ravintoaineiden, kuten maidon, piimän, viilin, jogurtin ja jäätelön, vähentämistä ruokavaliosta. Yli kolme kuukautta kypsytetyissä juustoissa ei ole laktoosia lainkaan. Kaupassa on myös saatavilla maitovalmisteita, margariinia ja eineksiä, joissa laktoosi on valmiiksi hajotettu. Maidon tilalla voi myös käyttää soija-, kaura- tai riisijuomaa. Maidon käytön rajoittaminen vähentää kalsiumin saantia. Siksi on tärkeää syödä riittävästi juustoja, kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita (esim. mehua) tai kalsiumvalmisteita. Koska maitosokerin sieto vaihtelee, kannattaa kokeilla, kuinka paljon maitovalmisteita itse sietää.

Ummetuksessa suoli toimii harvemmin kuin kolmesti viikossa, uloste on kovaa ja määrältään vähäistä. Tyypillinen oire on vähitellen koveneva vatsakipu. Ummetusta on noin 10 prosentilla suomalaisista, eniten vanhuksilla. Tärkeimmät ummetuksen syyt ovat liian vähän kuituja ja nestettä sisältävä ruokavalio, liikunnan vähäisyys sekä jotkin lääkkeet.

Ummetusta hoidetaan ja sitä ehkäistään lisäämällä kuidun määrää ruokavaliossa, nauttimalla runsaasti nestettä ja lisäämällä liikuntaa. Täysjyväviljavalmisteita sekä kasviksia, hedelmiä ja marjoja on syötävä runsaasti. Suolen toimintaa vauhdittavat erityisesti leseet, luumut ja muut kuivatut hedelmät, siemenet, mantelit ja pähkinät sekä mallasuute.

Ripuli aiheutuu tyypillisesti mikrobeista, joiden erittämä myrkky (enterotoksiini) vaikuttaa ohutsuolen toimintaan. Kun normaalisti suoloja ja vettä imeytyy enemmän kuin niitä erittyy, ripulissa erittyminen on huomattavan suurta. Ulosteet muuttuvat ripulissa hyvin vetisiksi. Ripulitartunnan voi saada toiselta henkilöltä suoraan tai ruoan välityksellä. Pahimmillaan ripuli johtaa hengenvaaralliseen nesteiden ja elektrolyyttien eli suolojen menetykseen ja elimistön kuivumiseen. Kehitysmaissa ripuli on edelleenkin suurin lapsikuolleisuuden aiheuttaja.

Ripulin aikana on tärkeää juoda nesteitä vähintään 2 litraa vuorokaudessa. Sopivia juomia ovat esimerkiksi vesi, laimea mehu, marjakeitto ja tee. Jos ripuli jatkuu pitkään, nestehukkaa voi korvata apteekista saatavilla ripulijuomilla, joissa on sokeria ja suoloja. Kun ripuli alkaa helpottaa, kannattaa kiinteän ruoan syöminen aloittaa esimerkiksi korpuilla, marjakeitoilla, marjasoseilla, keitetyillä perunoilla ja kasviksilla, kasvissoseilla sekä eläviä maitohappobakteereja sisältävillä tuotteilla. Saatavilla on mm. maitoa, piimää, jogurttia ja hedelmäjuomia, joissa on maitohappobakteereja.

Suomessa juodaan paljon maitoa, mikä saattaa auttaa laktaasientsyymin aktiivisuuden säilymisessä hyvänä myös aikuisilla. Aasiassa ja Afrikassa laktoosi-intoleranssi on pikemminkin sääntö kuin poikkeus.

Ruoka-aineallergiat

Ihmisellä on puolustusjärjestelmä, joka hyökkää ympäristöstä kehoomme tulleita taudinaiheuttajia vastaan. **Allergiassa** puolustusreaktio on liian voimakas, ja hyökkäys kohdistuu myös aivan vaarattomiin kohteisiin. Allergisen reaktion aiheuttamaa ainetta kutsutaan **allergeeniksi**. Monet ruoka-aineet voivat aiheuttaa allergisen reaktion. Yleensä allergeenina toimivat ruoan proteiinit.

Ruoka-aineallergioiden oireet ovat hyvin samanlaisia riippumatta siitä, minkä ruoka-aineen aiheuttamasta reaktiosta on kyse. **Välittömiä oireita** ovat huulten ja limakalvojen kutina ja turvotus sekä vatsakipu, oksentelu ja ripuli. Ihoon voi tulla ihottumaa. Vaikutukset voivat ilmentyä myös hengityksen salpautumisena tai vinkumisena. Osa allergiareaktioista on **viivästyneitä oireita**. Tällaisia ovat mm. pitkäaikainen ripuli, kasvuhäiriöt tai voimakas laihtuminen.

Ruoka-aineallergioita, erityisesti vilja- ja maitoallergiaa, esiintyy pääasiassa alle kouluikäisillä

lapsilla. Oireet saattavat kuitenkin lieventyä tai poistua kokonaan kouluikään mennessä. Jos allergia jatkuu aikuisikään saakka, se on todennäköisesti pysyvä sairaus.

Vilja-allergiassa tavallisimmin vehnän, rukiin tai ohran proteiinit aiheuttavat elimistössä allergisen reaktion. Vilja-allergiassa käytetään aluksi määräaikaista välttämisruokavaliota, jolloin ei syödä lainkaan oireita aiheuttavia viljoja. Lapsen kasvaessa riittää yleensä ruokavalio, jossa viljaa syödään vain sen verran, että oireilta vältytään. Vilja-allergisen ruokavaliossa on helposti liian vähän kuitua. Siksi on muistettava syödä allergiaan soveltuvia viljoja, kuten tattaria, hirssiä ja täysjyväriisiä.

Maitoallergiassa maidon sisältämät proteiinit aiheuttavat allergisen reaktion. Maito-allerginen syö aluksi täysin maidotonta ruokavaliota. Kiellettyjä ovat kaikki nestemäiset ja kiinteät maitovalmisteet, kuten juustot, jäätelö ja voi. Vähitellen – kun lapsi lähestyy kouluikää – aletaan kokeilla maitovalmisteiden sietoa. Maitovalmisteiden puuttuminen ruokavaliosta vähentää kalsiumin saantia, mikä on ruokavaliota suunniteltaessa otettava huomioon.

Yleisimmät **muut ruoka-allergioiden aiheuttajat** ovat kananmuna, kala, pähkinät ja manteli, palkokasvit, äyriäiset sekä erilaiset mausteet. Pikkulasten allergiat häviävät useimmiten kouluikään mennessä. Hoidoksi riittää siksi yleensä määräaikainen välttämisruokavalio, josta on jätetty pois allergisia oireita aiheuttavat ruoka-aineet. Yleensä noin puolen vuoden välttämisruokavalion jälkeen voi kokeilla, minkälaisia määriä allergisoivia ruoka-aineita lapsi sietää. Kokeilu aloitetaan hyvin pienillä määrillä ja suurennetaan sen jälkeen varovaisesti, ellei oireita ilmene.

Joskus jokin ruoan **lisäaine** voi aiheuttaa allergisen reaktion. Lisäaineyliherkkyydet ovat kuitenkin harvinaisia verrattuna ruoka-aineallergioihin. Lisäaineallergiaa sairastava noudattaa ruokavaliota, joka ei aiheuta oireita. Aluksi on selvitettävä, mikä tai mitkä lisäaineet aiheuttavat allergisen reaktion. Elintarvikkeiden valmistuksessa käytetyt lisäaineet on merkitty pakkauksiin joko lisäaineen nimellä tai ns. E-koodilla. Lisäaineiden saanti vähenee, kun käyttää mahdollisimman vähän teollisesti jalostettuja elintarvikkeita. Luomutuotteet ovat lisäaineettomia, tai ne sisältävät tavallista vähemmän lisäaineita.

Kasvisruokavaliot

Kasvisruokavalion noudattamisen yleisimmät syyt ovat ekologisia ja eettisiä. Kasvisruokailija perustelee valintaansa esimerkiksi eläinkunnan tuotteiden suuremmalla hiilijalanjäljellä tai eläinten oikeuksilla. Myös terveyttä käytetään kasvisruokavalioon siirtymisen perusteluna. Tutkimuksissa onkin havaittu, että kasvissyöjät ovat keskimäärin sekaruokaa syöviä terveempiä. Tämä ei kuitenkaan ilmeisesti johdu kasvisruokavaliosta sinänsä, vaan siitä, että kasvisruokailijat ovat tavallista useammin kiinnostuneempia ruokavalionsa koostumuksesta. Todellisuudessa hyvän ja terveellisen ruokavalion voi koostaa sekä pelkillä kasvikunnan tuotteilla että yhdistelemällä kasvikunnan tuotteita eläintuotteisiin.

Kasvisruokavaliossa rajoitetaan syötävien ruoka-aineiden määrää. Tästä ei tule ongelmaa, jos korvaavia tuotteita osataan etsiä. Vegaaniruokavalion monipuolisuuden varmistaminen edellyttää kuitenkin paneutumista ja huolellisuutta. Proteiinit ja niiden rakenneosat aminohapot voivat olla kasvisruokavalion heikko lenkki. Eläinkunnan proteiinien aminohappokoostumus on monipuolisempi verrattuna kasvikunnan proteiineihin. Siksi lihan ja maidon korvaamiseksi on käytettävä erilaisia kasviproteiinien lähteitä monipuolisesti yhdistellen. Vegaanit korvaavatkin lihan ja muut hyvät proteiinien lähteet palkokasveilla (herneet, pavut, linssit), siemenillä ja pähkinöillä. Maitotuotteiden tilalla käytetään esimerkiksi soijaproteiinia ja tofua.

Vegaaniruokavaliossa on tärkeää huolehtia myös D-vitamiinin, B_{12}-vitamiinin, kalsiumin ja raudan saannista. B_{12}-vitamiinia ei kasviksissa ole lainkaan, joten vegaanin on käytettävä tätä vitamiinia ravintolisänä. D-vitamiinia suositellaan käytettäväksi ainakin talvella, mutta lasten ja nuorten vegaanien on hyvä käyttää D-vitamiinia koko vuoden.

Kasvikunnan tuotteita ja rajoitetusti eläinkunnan tuotteita sisältävät ruokavaliot

Ruokavalio	Mitä elintarvikkeita sisältää
Pollovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa, siipikarjan lihaa
Pescovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa
Lakto-ovovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa
Laktovegetaarinen	Kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita

Pelkästään kasvikunnan tuotteita sisältävät ruokavaliot

Ruokavalio	Mitä elintarvikkeita sisältää
Vegaaniruokavalio	Ainoastaan kasvikunnan tuotteita
Fennovegaaninen ruokavalio	Vegaaniruokavalio, jossa tärkeää ovat ekologisuus, alueellisuus ja vuodenaikoihin sidottu saatavuus
Elävä ravinto	Vain kuumentamattomia kasvikunnan tuotteita, joita hienonnetaan, puristetaan mehuiksi, idätetään tai käytetään maitohappobakteerien avulla

Uskontojen ruokavaliota koskevat vaatimukset

Hampurilais- ja pizzaketjujen levittäytyminen eri puolille maapalloa saattaa hämärtää monien käsitystä kansallisista ruokakulttuureista ja niiden merkityksestä. Käsitys ei kuitenkaan ole oikea, sillä ruokakulttuurit näkyvät vahvasti eri maiden ihmisten arjessa. Maahanmuuton yleistyminen Suomessakin lisää eri ruokakulttuurien huomioimisen tarvetta esimerkiksi kouluissa, työpaikkojen henkilöstöravintoloissa ja vaikkapa illanistujaisissa.

Yksi keskeisimmistä ruokakulttuuriin vaikuttavista tekijöistä on uskonto, joka esimerkiksi voi asettaa rajoituksia syötäville ruoka-aineille tai ruoka-aineiden yhdistämiselle samalla aterialla. Kristinusko on poikkeus maailman valtauskontojen joukossa, sillä ortodoksien paastonaikaa lukuun ottamatta kristinuskossa ei ole ruokaan ja syömiseen liittyviä ohjeistuksia. Kaikille uskonnoille näyttää sopivan kasvisruoka, jota mm. tarjotaan Aasiaan suuntautuvilla reittilennoilla aina vaihtoehtona.

Uskontojen asettamat ohjeet ja rajoitukset eivät vaikuta ainakaan haitallisesti ruoan ravitsemukselliseen laatuun. Itse asiassa alkoholin käy-

”Yksi keskeisimmistä ruokakulttuuriin vaikuttavista tekijöistä on uskonto.”

tön kielto ja kasvispainotteinen ruokavalio ovat pikemminkin terveyttä edistäviä. Uskontoon liittyvä yhteinen ruokakulttuuri ja yhteiset tavat saattavat myös vahvistaa sosiaalisia suhteita esimerkiksi muutettaessa vieraaseen kulttuuriin. Etnisiä ruokia myyvissä kaupoissa on myös yleensä pieni asiakaskunta, jolloin esimerkiksi säännölliset kontaktit kauppiaaseen ja muihin asiakkaisiin voivat tarjota tärkeitäkin ystävyyksiä. Näin maahanmuuttajien sosiaalinen ja psyykkinen terveys voivat vahvistua oman ruokakulttuurin avulla.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.allergia.fi
- www.keliakialiitto.fi
- www.vegaaniliitto.fi

Uskonto	Sallittua	Kiellettyä
Islam	• kasvis- ja linturuoat • islamin uskonnon ohjeiden mukaan teurastettu liha • kala, jossa on suomut	• sianliha, myös sianlihaa sisältävät makkarat • veri • siasta peräisin oleva liivate • yleensä alkoholi
Juutalaisuus	• kasvis- ja linturuoat • lehmä • lammas • kala, jossa on suomut	• sianliha, myös sianlihaa sisältävät makkarat • hevonen • villilinnut, riista • lihaa ja maitoa ei saa syödä samalla aterialla (esim. lihaa ei voi paistaa voissa, vaan ainoastaan kasviöljyssä) • lihaa ja kalaa ei saa syödä samalla aterialla • äyriäiset ja mäti
Hindulaisuus	• maitoa sisältävä kasvisruokavalio	• lehmä
Adventistit	• lihaa koskevat säännöt ovat samat kuin juutalaisilla • lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio on yleinen	• useimmat kieltäytyvät kahvista, teestä, alkoholista ja tupakasta
Mormonit		• kahvi, tee • alkoholi

TIIVISTELMÄ

RUOANSULATUSKANAVAN SAIRAUDET JA VAIVAT

- **Keliakia**: vehnän, rukiin ja ohran gluteeni aiheuttaa ohutsuolivaurion. Keliakia edellyttää elinikäistä, täydellisen gluteenitonta ruokavaliota.
- **Laktoosi-intoleranssi**: maitosokeri ei laktaasientsyymin puutteen takia pilkkoudu ohutsuolessa, jolloin monet maitotuotteet aiheuttavat ilmavaivoja ja vatsakipuja.
- **Ummetus**: suoli toimii harvemmin kuin kolmesti viikossa, uloste on kovaa ja määrältään vähäistä.
- **Ripuli**: mikrobien erittämä myrkky vaikuttaa ohutsuolen toimintaan ja muuttaa ulosteet vetisiksi.

RUOKA-AINEALLERGIAT

- Monet ruoka-aineet voivat aiheuttaa allergisen reaktion, esimerkiksi maito, vilja, kala ja pähkinät.
- Yleensä allergeenina toimivat ruoan proteiinit.

KASVISRUOKAVALIOT

- Yleisimmät kasvisruokavaliot ovat laktovegetaarinen ruokavalio ja vegaaniruokavalio.
- Kasvisruokavalion noudattamisen tyypilliset syyt ovat ekologisia ja eettisiä.
- Vegaaniruokavalion monipuolisuuden varmistaminen edellyttää paneutumista ja huolellisuutta.

USKONNOT JA RUOKAVALIOT

- Uskonto voi asettaa ruokailua tai ruokaa koskevia rajoituksia ja sääntöjä.
- Islaminuskon, juutalaisuuden ja hindulaisuuden rajoitukset koskevat erityisesti liharuokia.
- Kaikille uskonnoille sopii kasvisruoka.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Mitä eroa ja yhtäläistä on seuraavilla käsitepareilla:

a. keliakia – vilja-allergia

b. laktoosi-intoleranssi – maitoallergia

c. laktovegetarismi – veganismi

2. Fennovegaani ja tomaatit

a. Miten fennovegaani suhtautuu suomalaiseen kasvihuonetomaattiin?

b. Entä espanjalaiseen lentotomaattiin?

c. Mitä nämä kaksi tomaattia eroavat toisistaan eettisistä ja ekologisista näkökulmista?

Pohtikaa asiaa ja keskustelkaa.

3. Kaupparetki: sopivia tuotteita laktoosi-intolerantille tai keliakiaa sairastavalle.

a. Monista maitovalmisteista on tarjolla vähälaktoosinen versio, joka sopii useimmille laktoosi-intoleranteille. Etsi muista tuoteryhmistä vähintään viisi vastaavanlaista tuotetta. Keskustelkaa luokassa siitä, mitä löysitte ja miten hyvin tämä sairausryhmä on elintarvikkeiden tuotekehityksessä huomioitu.

b. Etsi vähintään viisi tuotetta, jotka on erityisesti tarkoitettu keliakiaa sairastaville. Keskustelkaa luokassa siitä, mitä löysitte ja miten hyvin tämä sairausryhmä on elintarvikkeiden tuotekehityksessä huomioitu.

4. Juhla-ateria ja uskonnot

Olet kutsunut kylään ystäviäsi. Vieraiden joukossa on muslimi, juutalainen ja hindu, jotka kaikki noudattavat oman uskontonsa ruokavalio-ohjeita. Laadi sellainen alkuruoan, pääruoan, jälkiruoan ja juomien kokonaisuus, joka sopii kaikille – ja joka lisäksi on houkutteleva ja maistuu hyvältä!

Terveys muuttuvassa maailmassa

SIVU

17 Ruoka yhteiskunnassa 148
Toukkien keräilystä mikropopcornien lämmittämiseen 148
Kohti terveysvaikutteisia elintarvikkeita 149
Ekologia ja etiikka ovat osa ruoan terveysvaikutusta 150

18 Ilmastonmuutos ja terveys 154
Elinolosuhteet heikkenevät 154
Ilmastonmuutos on yksi vuosisatamme suurimmista haasteista 157

19 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus 160
Mitä ovat turvallisuus ja turvattomuus? 160
Turvallisuuteen ja turvattomuuteen vaikuttavat tekijät 161
Turvallisuuden parantaminen 163

17 RUOKA YHTEIS-KUNNASSA

Söivätkö kivikauden ihmiset paljon hiilihydraatteja?

Mistä tiedät nakin ravintoainesisällön?

Mikä on viitteellinen päiväsaanti?

Millä tavoin kasvihuonetomaatti vaikuttaa ilmastonmuutokseen?

Kuinka paljon vettä tarvitaan kupilliseen kahvia?

Toukkien keräilystä mikropopcornien lämmittämiseen

Jotta voi ymmärtää nykyisyyttä, on tunnettava myös menneisyyttä. Ruokakulttuurissa ja syömistavoissa on 20 000 vuoden aikana tapahtunut hurja muutos, kun toukkien ja juurien keräämisestä on tultu popcornin lämmittämiseen mikroaaltouunissa.

Metsästäjä-keräilijät: Miehet metsästävät, naiset ja lapset keräävät esimerkiksi juuria, lehtiä, pähkinöitä, hedelmiä ja marjoja. Riista tuo ruokavalioon proteiineja, hedelmät ja marjat hiilihydraatteja ja vitamiineja. Aliravitsemus on kuitenkin yleistä, etenkin jos metsästäjät jäävät pitkän aikaa ilman saalista.

Maatalous kehittyy: Viljely ja kotieläintalous alkaa kehittyä n. 10 000 vuotta ennen ajanlaskumme alkua. Ruokavaliossa on aikaisempaa enemmän hiilihydraatteja viljan ansiosta. Maatalouden myötä kehittyvät myös kaupankäynti ja kaupunkimainen asuminen. Katovuosina sadot ovat huonot ja nälänhätä yleistä.

10 000 eaa.
METSÄSTÄJÄ-KERÄILIJÄKULTTUURISTA MAATALOUDEN KEHITTYMISEEN

Teollinen vallankumous: Väestö keskittyy yhä enemmän kaupunkeihin. Ruokaa aletaan valmistaa tehtaissa ja etenkin rautatien avulla ruokaa voidaan kuljettaa pitkiäkin matkoja. Näin tuotevalikoima laajenee. Hygienia paranee, mutta muuten ruoan ravitsemuksellinen laatu ei vielä ole kehuttava.

Tieteen esiinmarssi: Maataloustuotantoa aletaan tehostaa lannoitteilla ja torjunta-aineilla, ruoan säilyvyys ja ulkonäkö paranevat lisäaineilla, uusia ominaisuuksia ruoka-aineisiin kehitetään jalostamalla ja geenimuuntelulla. Ruoan ravitsemuksellista laatua parannetaan mm. vitaminoinnilla.

1800 **1900** **2000**
TEOLLISESTA VALLANKUMOUKSESTA TIETEEN ESIINMARSSIIN

Kohti terveysvaikutteisia elintarvikkeita

Terveyttä ruoasta vai terveysruoasta?

Vielä 1800-luvulla ruoan ja terveyden yhteydet liittyivät pääsääntöisesti aliravitsemukseen ja huonoon hygieniaan. Ruoassa olevien proteiinien, rasvojen ja hiilihydraattien olemassaolo alettiin ymmärtää 1800-luvun puolessa välissä, mutta ensimmäinen vitamiini tunnistettiin vasta 1900-luvun alussa.

Väestön odotettavissa olevan eliniän nousun myötä ruoan merkitys pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä alkoi kasvaa. Tärkeitä tutkimuksia esimerkiksi ruoan rasvan merkityksestä sydän- ja verisuonitautien kehittymisessä on tehty 1950-luvulta lähtien. Näiden ja myöhemmin tehtyjen tutkimusten tuloksena olivat joitakin kymmeniä vuosia myöhemmin markkinoille tulleet kolesterolia alentavia rasvoja eli kasvisteroleja sisältävät margariinit. **Kasvisterolit** ovat kolesterolia muistuttavia yhdisteitä, jotka eivät imeydy suolistossa ja jotka vähentävät myös terveyttä vaarantavan kolesterolin imeytymistä. Näin kasvisterolit alentavat veren kokonaiskolesterolipitoisuutta.

Kasvisterolia sisältävä margariini on esimerkki funktionaalisesta eli terveysvaikutteisesta elintarvikkeesta. **Funktionaalisella elintarvikkeella** on tieteellisesti todistettu myönteinen vaikutus terveyteen, ja se on aikaansaatu lisäämällä elintarvikkeeseen jotain hyödyllistä tai poistamalla jotain haitallista. Yksinomaan **ksylitolilla** makeutettu purukumi ja **maitohappobakteereja** sisältävät hapanmaitotuotteet ovat myös esimerkkejä todellisista funktionaalisista elintarvikkeista. Täysksylitolipurukumi vähentää hampaiden reikiintymistä ja maitohappobakteerit taas edistävät terveyttä vaikuttamalla myönteisesti suoliston bakteeritasapainoon.

Terveysvaikutteiselta elintarvikkeelta siis edellytetään tieteellistä näyttöä, esimerkiksi että juuri tiettyä kasvisterolia sisältävää margariinia säännöllisesti käyttämällä veren kolesterolipitoisuus alenee. Toisaalta on hyvä muistaa, että esimerkiksi hedelmät ja vihannekset runsaasti ja monipuolisesti käytettyinä edistävät terveyttä, vaikka pelkän appelsiinin tai omenan lisäämistä ruokavalioon ei olekaan tutkittu. Monien asiantuntijoiden mukaan terveys tuleekin monipuolisesta ruoasta, ei erityisestä terveysruoasta.

Kuluttajien kiinnostus ostaa ja elintarviketeollisuuden kiinnostus valmistaa terveysvaikutteisia elintarvikkeita on koko ajan kasvussa. Tämä on johtanut siihen, että markkinoilla on hyvin kirjava joukko elintarvikkeita, joiden väitetään olevan tavalla tai toisella terveysvaikutteisia. Monille tuotteille ei kuitenkaan löydy mitään tieteellistä näyttöä väittämien perustaksi, jolloin kuluttajille on myyty enemmän mielikuvaa kuin faktaa. Funktionaalisen elintarvikkeen käsitettä käytetään silloin väärin. Pakkausmerkintöjä ja terveysväittämiä koskevan lainsäädännön tarkoitus onkin suojella kuluttajaa väärältä mainonnalta.

Pakkausmerkinnät auttavat valikoivaa kuluttajaa

Koska suurin osa elintarvikkeista myydään nykyisin pakattuina, on selvää, että pakkauksesta on selvittävä, mitä sen sisällä on. Elintarvikkeiden **pakkausmerkinnöistä** onkin säädöksiä sekä

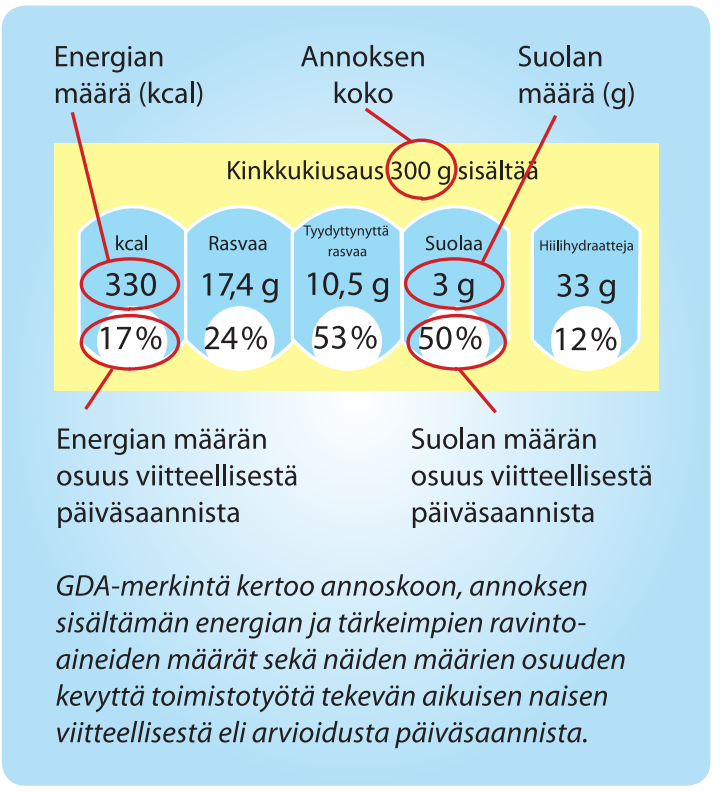
Elintarvikkeen pakkauksessa tulee olla ainakin seuraavat merkinnät:

1. Elintarvikkeen nimi
2. Ainesosaluettelo eli elintarvikkeen valmistuksessa käytetyt ainekset
3. Sisällön määrä
4. Vähimmäissäilyvyysaika tai viimeinen käyttöajankohta
5. Valmistajan, pakkaajan tai EU:ssa toimivan myyjän nimi, toiminimi tai aputoiminimi sekä osoite
6. Alkuperämaa, jos sen puuttuminen voi johtaa ostajaa harhaan
7. Elintarvike-erän tunnus (numerokoodi)
8. Säilytysohje tarvittaessa
9. Käyttöohje tarvittaessa
10. Varoitusmerkintä tarvittaessa
11. Elintarvikkeen alkoholipitoisuus, jos se nestemäisessä elintarvikkeessa on yli 1,2 tilavuusprosenttia ja kiinteässä tuotteessa enemmän kuin 1,8 painoprosenttia

elintarvikelaissa että useammassa asetuksessa. Merkintöjen tarkoitus on auttaa ja opastaa kuluttajaa, eivätkä ne saa johtaa kuluttajaa harhaan.

Ravintoarvon (energian ja ravintoaineiden määrän) ilmoittaminen on pakollista, jos elintarvikkeesta esimerkiksi pakkauksessa tai mainonnassa esitetään ravitsemukseen tai terveyteen liittyvä väite.

Monissa elintarvikkeissa ravintoarvosta on kerrottu myös vapaaehtoisen **GDA-merkinnän** (*Guideline Daily Amount*) eli viitteellisen päiväsaantimerkinnän avulla.



Lähde: Suomen Kuluttajaliitto, Tiedätkö mitä haukkaat?

Ravitsemusväitteet viittaavat tuotteen ravintosisältöön, esimerkiksi ”vähärasvainen”, ”ei sisällä sokeria” tai ”runsaskuituinen”. EU-tasoinen asetus määrittää, millä ehdoilla tuotteen ravintosisällöstä saa väittää jotain. Esimerkiksi **runsaskuituinen** leipä sisältää aina vähintään 6 g kuitua 100 grammassa leipää. **Kevyttuotteessa** taas on vähintään kolmannes vähemmän energiaa kuin vastaavassa tavanomaisessa tuotteessa. Jos elintarvikkeessa on ainakin neljännes vähemmän suolaa kuin vastaavassa tavanomaisessa elintarvikkeessa, siitä saa esittää väittämän ”**suolaa vähennetty**”. Yksi gramma natriumia vastaa 2,5 grammaa suolaa.

Terveysväittämät viittaavat tietyn tuotteen terveysvaikutuksiin (esim. ”alentaa kolesterolipitoisuutta”), joista edellytetään Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) hyväksymä tieteellinen näyttö. Näitä väittämiä haetaan oikeastaan vain funktionaalisille elintarvikkeille eli väittämälle löytyy tieteellinen näyttö juuri kyseisellä tuotteella. Poikkeuksen tästä muodostavat ns. **yleiset terveysväittämät**, jotka kuvaavat ravintoaineen tai muun aineen myönteistä vaikutusta ihmisen terveyteen ja jotka perustuvat tieteellisesti vankkoihin ja kiistattomiin tietoihin. Esimerkiksi runsaasti kalsiumia sisältävän tuotteen pakkauksessa voi lukea ”kalsium vahvistaa luustoa”, vaikka juuri tämän tuotteen yhteyttä luuston vahvuuteen ei olisikaan tutkittu.

Ekologia ja etiikka ovat osa ruoan terveysvaikutusta

Ekologiset ja eettiset kysymykset ovat viimeisimmän parinkymmenen vuoden aikana alkaneet vaikuttaa ihmisten ruoan valintaan. Joillekin nämä asiat ovat niin tärkeitä, että niiden takia ollaan valmiita näkemään suurta vaivaa ja maksamaan ylimääräistä. Toisille ihmisille ekologisuus ja eettisyys ovat enemmän satunnaisia kriteerejä, joita sovelletaan, jos siihen on hyvä mahdollisuus. Verrattuna ravintoaineiden merkitykseen ihmisen terveydelle elintarvikkeiden ekologiset ja eettiset kysymykset ovat vielä vaikeammin aukottomasti osoitettavissa. Ehdottomasti oikeaa ratkaisua ei yleensä ole, ja siksi ihminen saakin toimia parhaan käsityksensä ja eettisen omantuntonsa mukaan.

Ruoan ekologisia ja eettisiä kysymyksiä ei voi irrottaa terveydestä: kestävällä kehityksellä, puhtaalla elinympäristöllä ja ilmastonmuutoksen hillitsemisellä on maailmanlaajuinen terveysmerkitys. Lisäksi eettiset valinnat voivat välillisesti vaikuttaa ainakin kehitysmaan pienviljelijän toimeentuloon ja terveyteen.

Ruoan terveysvaikutusten sekä eettisten ja ekologisten kysymysten huomioiminen on mahdollista meille, joilla perustarpeet on tyydytetty ja joilla on rahaa ja mahdollisuuksia maksaa lisää omista erityisistä valinnoistamme. Iso globaali

> ”Vihannesten kasvattaminen keinovalossa ja -lämmössä kuluttaa paljon enemmän energiaa kuin kasvattaminen auringonvalossa.”

Reilun kaupan tuotteita ostamalla kuluttaja vaikuttaa siihen, että viljelijä saa paremmat työolot ja oikeudenmukaisen hinnan tuotteestaan.

Ruoan ja ruokatuotannon ekologiset ja eettiset vaikutukset

Kasvihuonepäästöt: ruoan hiilijalanjälki	• Ilmastonmuutoksen torjunnassa on tärkeää, että vähennämme hiilidioksidipäästöjä. Hiilijalanjälki kuvaa sitä, kuinka paljon kasvihuonekaasuja tuotteen tai palvelun elinkaaren aikana syntyy. Pienimmät hiilijalanjäljet ovat satoja grammoja, keskitasoiset muutamia kiloja ja suurimmat noin kymmenen kiloa tuotekiloa kohden. • Kasviksilla on pieni, hedelmillä ja viljatuotteilla keskisuuri hiilijalanjälki. Lihan hiilijalanjälki vaihtelee keskisuuresta suureen. Broilerilla jalanjälki on pienempi kuin sialla, jolla taas hiilijalanjälki on pienempi kuin naudalla. Lihantuotannon osuus maapallon kasvihuonepäästöistä on vähintään 20 %. • Vihannesten kasvattaminen keinovalossa ja -lämmössä kuluttaa paljon enemmän energiaa kuin kasvattaminen auringonvalossa. Niinpä espanjalaisen tomaatin kasvattamisen hiilijalanjälki on pienempi kuin kotimaisen kasvihuonetomaatin. • Vaikka kuljettamisen osuus ruoan hiilijalanjäljestä on pieni, on turhaa kuljettamista kuitenkin vältettävä. Kotimaisen tomaatin kuljetus kauppaan aiheuttaa pienemmän hiilijalanjäljen verrattuna espanjalaiseen lentotomaattiin.
Veden riittävyys: ruoan vesijalanjälki	• Vedenpuutteesta kärsii joka kuudes maapallon ihmisistä. Siksi on hyvä tietää, mikä on ruoan vesijalanjälki eli kuinka paljon vettä kuluu ruoan tekoon, raaka-aineiden tuottamiseen ja jalostamiseen sekä tuotteen pakkaamiseen ja kuljettamiseen. Esimerkiksi kahvikupillisen vesijalanjälki on 140 litraa. • Vesijalanjälki on suuri eläinkunnan tuotteissa ja pienempi kasvikunnan tuotteissa. Naudanlihan vesijalanjälki on yli kaksinkertainen sikaan ja kanaan verrattuna. Viljoista riisillä on suurin vesijalanjälki.
Ympäristön kemikaalikuormitus	• Luomuruoassa ei käytetä torjunta-aineita eikä teholannoitteita.
Kalastaminen	• Maailmassa on alueita, joissa esimerkiksi katkarapu, tonnikala tai merilohi on liikakalastuksen takia häviämässä. Näiltä alueilta pyydettyä uhanalaista lajia ei eettisesti ja ekologisesti ajatteleva kuluttaja osta.
Eläinten oikeudet	• Monien mielestä broilerien, sianlihan tai naudan tehokasvattaminen tai kalkkunoiden kuljettaminen matalissa laatikoissa teurastettavaksi eivät tarjoa eläimille sellaisia olosuhteita, jotka ovat eettisesti hyväksyttäviä.
Ihmisoikeudet	• Reilu kauppa ja muut vastaavat sertifiointijärjestelmät on tarkoitettu parantamaan kehitysmaiden pienviljelijöiden ja suurtilojen työntekijöiden asemaa. Näitä tuotteita ostamalla kuluttajat voivat pienellä lisärahalla vaikuttaa siihen, että varsinainen viljelijä saa oikeudenmukaisen hinnan tuotteestaan ja paremmat työolot.

ja yhteiskunnan kehittymiseen liittyvä eettinen kysymys on kuitenkin tämä: miten on mahdollista, että ihminen lentää kuuhun, lähettää raketin Marssiin ja kehittää tietokoneen ohjaamaan autoa – mutta ei pysty takaamaan kaikille maailman ihmisille riittävästi ruokaa?

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.evira.fi
- www.kuluttajaliitto.fi

Elintarvikkeiden kasvihuonepäästöjä hiilidioksidigrammoina.

Lähde: New Scientist 2008

Lähde: www.vesijalanjalki.org

TIIVISTELMÄ

Ruoan terveellisyyden, ekologisuuden ja eettisyyden merkitykset ovat nyky-yhteiskunnassa jatkuvasti lisääntyneet.

- Funktionaalisella eli terveysvaikutteisella elintarvikkeella on tieteellisesti todistettu myönteinen vaikutus terveyteen.
- Pakkausmerkinnät opastavat kuluttajaa:
  - pakolliset pakkausmerkinnät
  - ravintoarvon ilmoittaminen ja GDA-merkintä
  - ravitsemus- ja terveysväittämät.
- Ruoan ja ruokatuotannon ekologiset ja eettiset vaikutukset:
  - kasvihuonepäästöt
  - vesijalanjälki
  - ympäristön kemikaalikuormitus
  - eläinten ja ihmisten oikeudet.

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä, mitä tarkoitetaan seuraavilla käsitteillä:

a. funktionaalinen elintarvike

b. terveysväittämä

c. ravitsemusväittämä

d. ruoan hiilijalanjälki

e. Reilun kaupan tuote

2. Haastattelutehtävä: Ruoankäytön muuttuminen

Haastattele isovanhempaasi tai jotain muuta iäkästä henkilöä. Kysele hänen ruokatottumustensa muutoksista, eli miten hänen nykyinen ruokavalionsa poikkeaa verrattuna lapsuuden aikaiseen ruokaan. Laadi yhteenveto tärkeimmistä muutoksista, joista luokassa keskustellaan. Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:

a. Onko sellaisia muutoksia, joita monet ovat havainneet?

b. Mistä muutokset ovat johtuneet? Ovatko ne esimerkiksi seurausta vanhenemisesta sinänsä, varallisuudesta, asuinpaikasta tai tarjonnan muuttumisesta?

3. Mistä olet ruoassa valmis maksamaan?

Jotkut ihmiset ovat valmiit maksamaan lisää siitä, että elintarvikkeesta on tehty terveysvaikutteinen (esim. lisätty kasvisterolia).

a. Keksi lisää asioita (elintarvikkeen ominaisuuksia), joista ihmiset yleensä olisivat valmiit maksamaan lisää.

b. Mistä tuotteista tai ominaisuuksista sinä olisit valmis maksamaan lisää? Miksi?

c. Mistä et missään nimessä maksaisi lisää? Miksi et?

4. Mitä GDA-merkinnät kertovat?

Oheisissa kuvissa on ruisleivän, nakin ja hedelmäjogurtin GDA-merkinnät.

ruisleipä

kcal	Sokereita	Rasvaa	Tyydyttynyttä rasvaa	Suolaa	Hiilihydraatteja	Kuitua
65	0,2 g	0,4 g	0 g	0,2 g	12 g	3 g
3%	0%	1%	0%	4%	4%	12%

nakki

kcal	Sokereita	Rasvaa	Tyydyttynyttä rasvaa	Natriumia
96	0,4 g	8 g	3 g	0,3 g
5%	0%	11%	15%	13%

hedelmäjogurtti

kcal	Sokereita	Rasvaa	Tyydyttynyttä rasvaa	Natriumia	Hiilihydraatteja
160	16 g	4 g	2,2 g	0,1 g	24 g
8%	18%	6%	11%	4%	8%

a. Mitä GDA-merkinnät kertovat kunkin tuotteen terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä?

b. Mikä tuotteista on epäterveellisin? Miksi?

5. Löydätkö pakolliset pakkausmerkinnät?

Tarkastele jotain pakattua elintarviketta.

a. Etsi sen pakolliset pakkausmerkinnät (s. 149).

b. Mitkä puuttuvat? Miksi?

c. Millä pakollisista pakkausmerkinnöistä on merkitystä terveyden kannalta? Perustele.

6. Sydänmerkki

Sydänmerkki (www.sydanmerkki.fi) auttaa löytämään eri tuoteryhmistä vähemmän suolaa, rasvaa ja sokeria ja enemmän kuitua sisältävät tuotteet, jolloin terveellisemmän ruokavalion koostaminen helpottuu.

a. Etsi kaupasta viisi Sydänmerkki-tuotetta.

b. Etsi Sydänmerkki-tuotteen rinnalle toinen tuote samasta tuoteryhmästä. Onko tuotteiden ravintosisällön terveellisyydessä eroa? Keskustelkaa luokassa, miten Sydänmerkki-tuotteet voivat auttaa tekemään parempia valintoja.

c. Sydänmerkki kuvaa tuotekohtaista suositusta, eli merkki kuvaa terveellisyyttä suhteessa muihin samankaltaisiin tuotteisiin. Niinpä esimerkiksi pulla voi saada Sydänmerkin. Pohdi tällaisen menettelyn hyviä ja huonoja puolia kuluttajan opastamisen kannalta.

d. Sydänmerkki myönnetään vain hakemuksesta kriteerit täyttäville tuotteille. Yrityksen on kuitenkin maksettava 300–500 euroa tuotetta kohti vuodessa oikeudesta käyttää Sydänmerkkiä. Jokin yritys voi siis päättää olla hankkimatta Sydänmerkkiä, vaikka sillä olisi siihen oikeuttava tuote. Pohdi, voiko Sydänmerkin maksullisuus johtaa kuluttajaa harhaan.

18 ILMASTONMUUTOS JA TERVEYS

Miksi ilmastonmuutos huolestuttaa?

Näkyvätkö ilmastomuutoksen terveysvaikutukset jo nyt?

Miksi tulvat lisääntyvät?

Miten tulvat ja taudit liittyvät yhteen?

Miten ilmastonmuutos vaikuttaa terveyteeni?

Elinolosuhteet heikkenevät

Mikä muuttaa ilmaston?

Ilmastonmuutoksella tarkoitetaan **globaalia** ilmaston lämpenemistä. Sen uskotaan johtuvan suurelta osin ihmisen toiminnasta. Erityisesti fossiilisten polttoaineiden käyttö on lisännyt hiilidioksidin ja muiden **kasvihuonekaasujen** määrää ilmakehässä ratkaisevasti. Kasvihuonekaasut estävät lämmön poistumista maapallolta avaruuteen. Ne lämmittävät maapalloa kuin jättiläiskokoisen kasvihuoneen lasikatto.

Ilmastonmuutos tulee vaikuttamaan ratkaisevasti maapallon elinolosuhteisiin sekä ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Vaikutukset ovat ha-

vaittavissa jo nyt. WHO:n mukaan noin 150 000 ihmistä kuolee vuosittain ilmaston lämpenemisen seurauksena, vaikka maapallon keskilämpötila on noussut vasta 0,7 °C. Vuoteen 2080 mennessä maapallon keskilämpötilan ennustetaan nousevan puolellatoista asteella. Silloin terveysvaikutukset kohdistuvat jo satoihin miljooniin ihmisiin.

Säiden armoilla

Ilmastonmuutos **lisää äärimmäisiä sääilmiöitä**: sateisilla alueilla sateet lisääntyvät, kuivilla alueilla kuivuus pahenee ja trooppisten hirmumyrskyjen tuhovoima kasvaa. Helleaallot, tulvat, mutavyöryt, myrskyt ja metsäpalot lisäävät kuolleisuutta, sairastavuutta ja vammautumisia. Suorien terveysvaikutusten lisäksi sääolosuhteet vaikuttavat terveyteen epäsuorasti muuttamalla muun muassa viljelymahdollisuuksia ja käytettävissä olevan juoma- ja kasteluveden määrää.

Vilja ja vesivarat vaarassa

Ilmastonmuutoksen kokonaisvaikutusta maailman ravinnon tuotantoon on vaikea arvioida. Harvaanasutut **pohjoiset alueet** saattavat jopa hyötyä: kasvukausi pitenee, satomäärät suurenevat ja viljelylle suotuisat alueet kasvavat. Toisaalta erilaiset kasvitaudit ja tuhohyönteiset pääsevät leviämään yhä pohjoisemmaksi. Lisääntyneet rankkasateet ja tulvat heikentävät viljasatoa ja juomaveden laatua.

Esimerkkejä äärimmäisten sääilmiöiden todennäköisyydestä sekä mahdollisista vaikutuksista ihmisen elinolosuhteisiin ja terveyteen

Ilmiö	Todennäköisyys	Maatalous	Vesivarat	Ihmisen terveys
Kylmien päivien määrä vähenee	Lähes varma	Kylmillä alueilla sadot kasvavat, mutta toisaalta hyönteistuhot lisääntyvät.	Vuoristojäätiköiden kutistuminen vaarantaa miljoonien ihmisten juomaveden saannin.	Kylmyydestä aiheutuvat kuolemantapaukset vähenevät.
Helle-jaksojen määrä kasvaa	Hyvin todennäköinen	Pienentää satoja. Metsäpaloriski kasvaa.	Kasteluvettä tarvitaan enemmän. Vesien laatu heikkenee, esim. levät lisääntyvät.	Elämänlaatu heikkenee. Riskiryhmässä ovat etenkin vanhukset: lämpöuupumus, lämpöhalvaus, kuolema.
Rankka-sateet yleistyvät	Hyvin todennäköinen	Vahinkoa viljelyksille.	Veden saatavuus voi helpottua, mutta voimakkaat tulvat saattavat myös pilata juomaveden.	Tulvat ja mutavyöryt lisäävät vammautumisia ja kuolemantapauksia. Tartuntatautien, kuten koleran, riski kasvaa.
Kuivat alueet laajenevat	Todennäköinen	Sadot heikkenevät, aavikoituminen leviää, kotieläimiä kuolee ja metsäpalot yleistyvät.	Juoma- ja kasteluveden puute pakottaa käyttämään yhä huonolaatuisempaa vettä.	Veden ja ravinnon välityksellä tarttuvat taudit yleistyvät. Vesi- ja ruokapula pahentavat aliravitsemusta ja lisäävät kuolemia.
Trooppisten myrskyjen tuhovoima kasvaa	Todennäköinen	Vahinkoja viljely-kasveille, kotieläimille ja metsille.	Sähkönjakeluhäiriöt saattavat aiheuttaa vesikatkoja, juoma-veden laatu voi heiketä.	Vammautumisen ja kuoleman vaara kasvavat. Pelko, ahdistus ja suru lisäävät stressioireita.
Meren-pinnan nousu	Todennäköinen	Laajoja peltoalueita jää merenpinnan alle. Suolaantunutta vettä ei voi käyttää kasteluvetenä.	Vesivarojen suolaantuminen lisää makean juomaveden puutetta.	Rannikkoseutujen asukkaat joutuvat muuttamaan muualle. Hukkumiset ja loukkaantumiset lisääntyvät.

Lähde: Taulukko on kerätty Hallitustenvälisen ilmastonmuutospaneelin (IPCC) arviointiraportin (2007) pohjalta.

Viimeisimmän sadan vuoden aikana maailman vedenkulutus on kasvanut kuusinkertaiseksi. Syinä ovat mm. nopea väestönkasvu ja tuhlaileva kasteluveden käyttö. Muuttaako ilmastonmuutos veden öljyäkin kalliimmaksi?

Päiväntasaajan ja kääntöpiirien kuivat ja trooppiset alueet sen sijaan muuttuvat yhä vaikeammin viljeltäviksi. Lämpötilan nousu lisää haihtuvuutta ja veden tarvetta, mutta sateet vähenevät. Vesipula ja ravinnon tuotanto liittyvät olennaisesti yhteen, sillä ihmisen käyttämästä vedestä 70 % kuluu maanviljelyyn. Monissa maissa puhtaan juoma- ja kasteluveden varat ovat jo nyt hyvin rajalliset. Noin kolmasosa maapallon väestöstä asuu alueilla, joilla on hyvin niukasti vettä tai sen käyttö on koko ajan säännösteltyä. Kuivuus on maailman ruokatuotannon suurin ongelma, jota ilmastonmuutos entisestään pahentaa.

Monilla tiheään asutuilla alueilla juoma- ja kasteluvesi saadaan **vuoristojäätiköistä** alkavista joista. Vuoristojäätiköissä tapahtuvia muutoksia on seurattu 1980-luvulta alkaen ja selvää vetäytymistä on havaittu eri puolilla maailmaa. Vuoristojäätiköiden sulamisen vaikutukset voivat olla hyvinkin merkittävät ihmisten hyvinvoinnille. Esimerkiksi Aasiassa noin miljardi ihmistä saa juomavetensä Himalajalta alkavista suurista joista.

Jäätiköiden sulamisesta ja meriveden lämpölaajenemisesta aiheutuva **merenpinnan nousu** uhkaa viljavia **rannikkoalankoja**. Kolmannes maapallon peltopinta-alasta on alle viiden metrin korkeudella merestä. Maalle nouseva suolainen merivesi tuhoaa sekä peltoja että pohjavesivaroja.

Malaria ja muut leviävät taudit

Nykyisin ihmiskunnan enemmistö asuu alueilla, joilla ei esiinny **malariaa**. Ilmastonmuutos voi muuttaa tilanteen, sillä lämpötilan nousu mahdollistaa malariaa tartuttavien hyttyslajien leviämisen uusille asuinalueille. Nyt malariaa esiintyy lähinnä tropiikissa, mutta ilmaston lämmetessä taudin ennustetaan leviävän suureen osaan Yhdysvaltoja ja Eurooppaa. Malarialle altistuvien ihmisten määrän arvioidaan lisääntyvän useilla sadoilla miljoonilla. Toiset tutkijat kuitenkin kritisoivat ennustetta. Sen sijaan **koleran** ja muiden **ripulitautien** yleistymisestä ollaan varmem-

Punkin eli puutiaisen pureman välityksellä ihmiseen tarttuvia tauteja

	Borrelioosi	**Puutiaisaivokuume eli TBE eli Kumlingen tauti**
Taudin aiheuttaja	• bakteeri	• virus
Yleisyys	• arviolta noin 2 000–3 000/vuosi • ilmoitettuja yli 1 000/vuosi	• muutamia kymmeniä/vuosi
Oireet	• ensioireet: purema-alueen ympärille muodostuu laajeneva punoittava alue, joka voi olla rengasmainen • parin viikon kuluttua: kuumeilua, nivelkivut, päänsärky • kuukausien kuluttua: vakavia hermosto-oireita	• noin viikon kuluttua: kuumeilua, päänsärkyä • myöhemmin saattaa aiheuttaa vakavan aivokuumeen
Ehkäisy/hoito	• mahdollisimman nopeasti aloitettu antibioottikuuri	• rokote ehkäisee • ei lääkehoitoa

pia. Rankkasateet ja tulvat lisäävät näiden tautien leviämistä.

Suomessa ilmaston lämpeneminen saattaa näkyä esimerkiksi puutiaisaivokuume- ja borrelioositapausten yleistymisenä. Molemmat taudit tarttuvat ihmiseen punkin eli puutiaisen pureman välityksellä. Aikaisemmin kyseisiä tauteja esiintyi lähinnä vain Ahvenanmaalla ja Turun saaristossa. Ilmaston lämpenemisen seurauksena punkit pääsevät leviämään yhä pohjoisemmaksi. Leudot ja lyhyet talvet voivat vaikuttaa muidenkin tautien leviämiseen tavalla, jota emme ole vielä oivaltaneet.

Pakolaisuus ja konfliktit pahenevat

Ilmastonmuutoksen seurauksena monet nyt tiheään asutut alueet muuttuvat asuinkelvottomiksi joko merenpinnan nousun tai toistuvien hirmumyrskyjen vuoksi. Arviot merenpinnan nousun suuruudesta vaihtelevat. Vähäiselläkin nousulla voi olla dramaattiset seuraukset. Yli 600 miljoonaa ihmistä asuu uhattuina olevilla rannikkoalueilla. Suuri osa maapallon miljoonakaupungeista, esimerkiksi New York ja Tokio, ovat meren rannalla.

Lisäksi nälkä, jano ja taudit ajavat yhä suurempia ihmismassoja liikkeelle. Ilmastonmuutoksen arvellaan aiheuttavan historian suurimman pakolaisaallon. Kansainväliset pakolaissopimukset eivät kuitenkaan hyväksy ympäristötekijöitä paon syyksi. Näin ollen ympäristöpakolaiset eivät ole oikeutettuja kansainväliseen suojeluun, ja heidän asemansa on toistaiseksi epäselvä. Useissa tapauksissa he eivät myöskään pysty palaamaan takaisin kotiseudulleen, sillä monet ilmastonmuutoksen seuraukset ovat pitkäkestoisia tai jopa lopullisia. Suurten pakolaismäärien pelätään lisäävän levottomuuksia ja konfliktien riskiä. Täyteen ahdetuilla pakolaisleireillä myös tartuntataudit leviävät nopeasti.

Ilmastonmuutos on yksi vuosisatamme suurimmista haasteista

Ilmastonmuutos ei kohtele valtioita tasapuolisesti. Pahiten se koettelee kaikkein köyhimpiä maita, vaikka rikkaat teollisuusmaat ovat aiheuttaneet yli 80 % nykyisestä ilmaston lämpenemisestä. Lisäksi eri maiden valmiudet varautua tuleviin muutoksiin vaihtelevat selvästi. Tärkeä eettinen ja moraalinen kysymys onkin: millä tavoin rikkaat teollisuusmaat tulevat kantamaan vastuunsa päästöjen vähentämisestä ja köyhien maiden tukemisesta niiden sopeutumisessa muuttuviin oloihin?

Ilmastonmuutoksen hidastaminen on kaikkien vastuulla

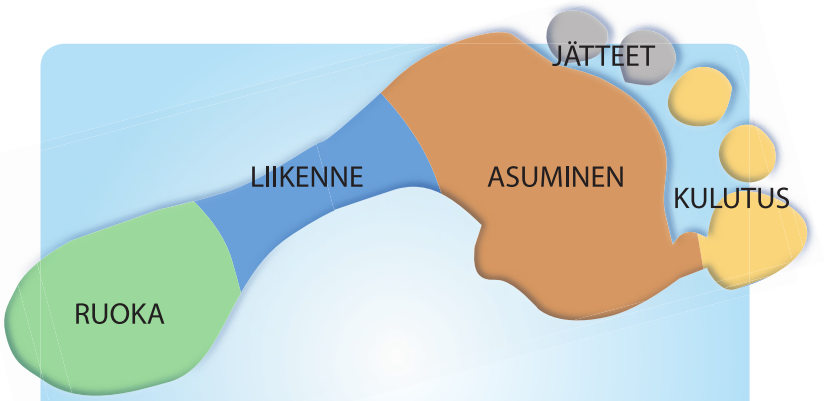
Ilmastonmuutoksen **pysäyttäminen** lienee mahdotonta, siksi onkin syytä kaikin keinoin pyrkiä **hidastamaan** sen eteneminen. Käytännössä se tarkoittaa kasvihuonepäästöjen selvää rajoittamista. Rajoittaminen vaatii konkreettisia toimia yhteiskunnan kaikilla tasoilla: maailmanlaajuista yhteistyötä, kansallista päätöksentekoa, yhteisöjen aktiivista toimintaa ja jokaisen yksilön arkipäiväisiä valintoja.

Keinoja on useita:

- **Lainsäädännössä** voidaan asettaa lakeja, säädöksiä ja suosituksia, joiden avulla rajoitetaan kasvihuonekaasujen pääsemistä ilmakehään. Päästökauppa, erilaiset ympäristöverot tai vaikkapa joukkoliikennettä koskevat tuet ovat esimerkkejä taloudellisista ohjauskeinoista.
- **Tieteen ja tutkimuksen** avulla voidaan kehittää uusiutuvia energialähteitä, lisätä monien laitteiden ekotehokkuutta ja vähentää energiankulutusta.
- **Ympäristösuunnittelun** avulla on mahdollista edistää joukkoliikenteen ja polkupyörän

käyttöä. Ympäristön suojelulla puolestaan voidaan lisätä ”hiilinieluina” toimivien viheralueiden ja metsien määrää.

- **Tiedottaminen ja valistus** ovat tärkeitä, jotta jokaisen ”hiilijalanjälki” jäisi mahdollisimman pieneksi. Kuluttajien asennemuutos on välttämätön. Se, kuinka hyvin onnistumme hillitsemään kasvihuonepäästöjen jatkuvaa kasvua, vaikuttaa olennaisesti ilmastonmuutoksen nopeuteen ja voimakkuuteen.



*Kuinka suuri on **hiilijalanjälkesi**, eli kuinka monta kiloa elämäntapasi tuottaa hiilidioksidia ilmakehään? Karkeasti arvioiden yhdysvaltalainen tuottaa noin 20 tonnia/v, suomalainen 10 tonnia/v ja useimmissa Afrikan valtioissa hiilidioksidia tuotetaan selvästi alle tonni kansalaista kohti vuodessa.*

Viisas varautuu muutoksiin

Ponnisteluista huolimatta ilmastonmuutos kuitenkin etenee, ja väistämättömiin muutoksiin on syytä varautua ajoissa. **Sopeutumisella** pyritään minimoimaan ilmastonmuutoksen haitallisia vaikutuksia ja käyttämään hyväksi mahdolliset hyödyt. Ilmastonmuutoksen sopeutumissuunnitelmia on tehty eri tahoilla. Aihetta käsittelevät esimerkiksi EU:n Vihreä kirja, Suomen Ilmastonmuutoksen kansallinen sopeutumisstrategia, kuntien ympäristöstrategiat tai vaikkapa yksittäisen pelastuslaitoksen valmiussuunnitelma.

Suomessa yksi keskeisistä ilmastonmuutokseen varautumiskeinoista on tulvariskien hallinta, sillä ilmastonmuutoksen ennustetaan lisäävän meillä etenkin talvisateita. Suomessa on runsaasti asutusta ja viljelyalueita vesistöjen äärellä, joten tulevissa kaavoituksissa on huomioitava entistä tehokkaammin tulvariskit. Jätevesiverkoston tulviminen voi aiheuttaa vakavia terveyshaittoja, mikäli muutoksiin ei varauduta ajoissa.

TIIVISTELMÄ

Ilmastonmuutoksen terveysvaikutukset

SUORAT HAITAT

Lämpöuupumukset ja kuolemat
- helleaallot

Palovammat ja kuolemat
- metsäpalot

Tapaturmat ja kuolemat
- tulvat
- mutavyöryt
- myrskyt

SUORAT EDUT

- paleltumat ja kylmyydestä aiheutuvat kuolemat vähenevät

EPÄSUORAT HAITAT

Ravinnonsaanti heikkenee
- kuivuus / rankkasateet ja tulvat
- tuholaiseläinten leviäminen
- merenpinnan nousu vähentää viljelyalaa

Juoma- ja kasteluveden puute
- kuivat alueet kuivuvat entisestään
- vuoristojäätiköt pienenevät
- tulvat heikentävät vedenlaatua
- merenpinnan nousu suolaa pohjavesiä

Pakolaisuus ja konfliktit pahenevat
- asuin- ja viljelyalueiden tuhoutuminen

Taudit leviävät
- tulvat lisäävät koleran riskiä
- malaria ja borrelioosi leviävät uusille alueille

EPÄSUORAT EDUT

- kylmillä alueilla kasvukausi pitenee

Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Selitä sana ja kerro, miten se liittyy ilmastonmuutokseen:

a. kolera
b. borrelioosi
c. malaria

2. Ilmastonmuutoksen terveys-vaikutuksia

Anna muutama selkeä esimerkki siitä, miten alla mainitut ilmastonmuutoksen seuraukset vaikuttavat ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.

a. Pakolaisten määrä kasvaa.
b. Kuivilla alueilla kuivuus pahenee.
c. Sateisilla alueilla sateet lisääntyvät.
d. Suomessa kylmien pakkaspäivien määrä vähenee.

3. Ilmastonmuutoksen hillitseminen

Anna käytännön esimerkkejä siitä, miten seuraavat tahot voivat pyrkiä hillitsemään ilmastonmuutosta:

a. yhteiskunnallinen päätöksenteko
b. ympäristösuunnittelu
c. tiedemiehet
d. koulu
e. jokainen ihminen

4. Syyttömät maksavat kovimman hinnan

Katso oheista kuvaa Tuvalun saarivaltiosta. Ilmastonmuutoksen seurauksena alue muuttuu elinkelvottomaksi reilun kolmenkymmenen vuoden kuluessa. Tuvalun 12 000 asukkaalle on löydettävä uusi koti ennen sitä.

Pohdi, miten ilmastonmuutos vaikuttaa Tuvalun asukkaiden

a. fyysiseen
b. psyykkiseen
c. sosiaaliseen terveyteen.

Pahin tilanne on eräillä Tyynenmeren saarilla. Ensimmäisenä nousevan meriveden alle on jäämässä Tuvalun saarivaltio. Koskaan aikaisemmin ei ole ollut tilannetta, jossa kaikki jonkin maan asukkaat joutuvat pakolaisiksi.

19 FYYSINEN, PSYYKKINEN JA SOSIAALINEN TURVALLISUUS

Onko turvallisuus totta vai tunnetta?

Miten murhauutinen vaikuttaa turvallisuuden tunteeseemme?

Voiko turvattomuuden tunnetta kaivata?

Mitä iloa on empaattisesta kuuntelemisesta?

Mitä ovat turvallisuus ja turvattomuus?

Turvallisuus on vähäistä vaaraa

Rauhallinen autoileminen kesällä pitkin suoraa maantietä on turvallisempaa kuin ajaminen kovalla vauhdilla pimeällä, mutkaisella ja lumen liukastamalla tiellä. Ja kävely Naantalin pääkadulla keskellä kirkasta päivää ainakin tuntuu vaarattomammalta ajatukselta kuin öinen kävely New Yorkin sivukaduilla.

Monille **turvallisuus** tarkoittaa edellisten esimerkkien mukaisesti vaaran vähäisyyttä. **Turvattomuudessa** taas on kyse tulevaisuuteen liittyvästä epävarmuudesta, nykyisen hyvän ja toivotun tilanteen mahdollisesta muuttumisesta huonompaan. Turvallisuus ja turvattomuus ovat saman janan ääripäitä. Koska täydellinen turvallisuus lienee mahdotonta, ihmisen on opittava sietämään tiettyä epävarmuutta.

> ”Koska täydellinen turvallisuus lienee mahdotonta, ihmisen on opittava sietämään tiettyä epävarmuutta.”

Todellinen vai koettu turvallisuus?

Turvallisuus on yksi ihmisen tärkeimmistä perustarpeista. Turvallisuus on monissa tapauksissa mahdollista todentaa tutkimusten ja tilastojen avulla. Esimerkiksi harrastettua tuntia kohti salibändissä on kaksinkertainen loukkaantumisen todennäköisyys sulkapalloon verrattuna. Sulkapallo on siis objektiivisesti arvioiden **todellisesti turvallisempaa** kuin salibändi. Ihminen ei kuitenkaan yleensä osaa arvioida todellista turvallisuutta tai turvattomuutta. Loppujen lopuksi ihmiselle on tärkeää itse **koettu turvallisuus** (subjektiivinen turvallisuus) riippumatta siitä, mikä todellinen tilanne oikeastaan on.

Turvallisuuden ja turvattomuuden tunteen muodostumiselle tärkeää on se, miten ihminen itse arvelee voivansa vaikuttaa tulevaisuuden riskeihin. Jos yksilö kokee vaikutusmahdollisuutensa huonoiksi, hänen koettu turvattomuutensa on suurempi – ehkä suurempi kuin mitä oikeastaan olisi tarpeellistakaan.

Monet pelkäävät enemmän lentämistä kuin autoilua, vaikka loukkaantumisen ja kuoleman

todennäköisyys on paljon suurempi autoiltaessa. Lentämisessä turvallisuus ei kuitenkaan lainkaan riipu omasta toiminnasta (vähäisessä määrin tietysti lentokoneen turvavyön kiinnittämisestä), vaan lentomatkustajan turvallisuus on kiinni lennon olosuhteista, lentohenkilökunnan osaamisesta, kaluston toiminnasta ja nykyisin myös turvatarkastusten luotettavuudesta.

Turhaa pelkoa vai liioiteltua huolettomuutta?

Miehiin verrattuna naisista jopa kaksinkertainen määrä pelkää väkivaltaa, vaikka miehet joutuvat paljon useammin väkivallan teon kohteeksi. Naisten liikunta ulkona talvella saattaa pimeän aiheuttaman turvattomuuden tunteen takia vähentyä joskus runsaastikin. Tämä taas voi heikentää fyysistä kuntoa ja terveyttä. Tässä tapauksessa turhasta pelosta on ehkä seurannut enemmän haittaa kuin hyötyä. Siksi olisi tärkeää ymmärtää **realistisesti vaaran suuruus**.

Koettu turvallisuus voi myös olla vahvempi kuin todellinen turvallisuus. Nuori maanteiden virtuoosi ehkä haluaa näyttää kavereilleen uskaltavansa ajaa kovaa tai nauttia vauhdin hurmasta. Nuorten vauhtihurjastelujen päättyminen vakavaan onnettomuuteen kertoo siitä, miten vaarallista turvallisuuden yliarvioiminen on. Mutta kokenutkin autoilija voi erehtyä: esimerkiksi nelivedon tai ABS-jarrujen aiheuttama liioiteltu huolettomuus voi johtaa siihen, että autolla ajetaan tavallista kovempaa.

Ihmiset sietävät ja kaipaavat eri tavoin **epävarmuutta** ja tietyn tyyppistä turvattomuutta. On sellaisia ihmisiä, joille kaikki odottamaton on kauhistus, jotka haluavat ehdottomasti asua samassa paikassa koko elämänsä, tehdä vuosikymmeniä töitä samassa yrityksessä ja harrastaa samaa, tuttua ja turvallista asiaa. Toiset taas kaipaavat vaihtelua, uuden työpaikan tai vauhdikkaiden harrastusten tuomaa innostavan turvattomuuden tunnetta. Tällaisille ihmisille hyvin ennustettava tulevaisuus olisi kauhistus.

Parasta olisi, jos ihmiset osaisivat realistisesti arvioida omaa ja muiden turvallisuutta. Realismi johtaa yleensä oikeaan ja riittävään varovaisuuteen, ennakointiin ja varustautumiseen.

Turvallisuuteen ja turvattomuuteen vaikuttavat tekijät

Turvallisuus ja turvattomuus – todellisina tai koettuina – voivat koskettaa niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista terveyttä. Voidaan puhua myös fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta. Näihin taas vaikuttavat monet tekijät ihmisessä itsessään ja hänen välittömässä lähiympäristössään sekä tekijät siinä laajemmassa yhteisössä ja yhteiskunnassa, missä hän elää. Lisäksi globaalit eli maailmanlaajuiset uhat vaikuttavat monin tavoin yksilön turvallisuuteen tai ainakin siihen, miten turvalliselta tai turvattomalta olo tuntuu.

Yksilö ja hänen lähiympäristönsä

Fyysiseen terveyteen liittyvä turvattomuus koskee usein äkillisen vammautumisen pelkoa. Vam-

mautumisen tai kuoleman pelko liittyy erityisesti tilanteisiin, joihin on pakko mennä ja joissa kohtalo ei ole vain omissa käsissä.

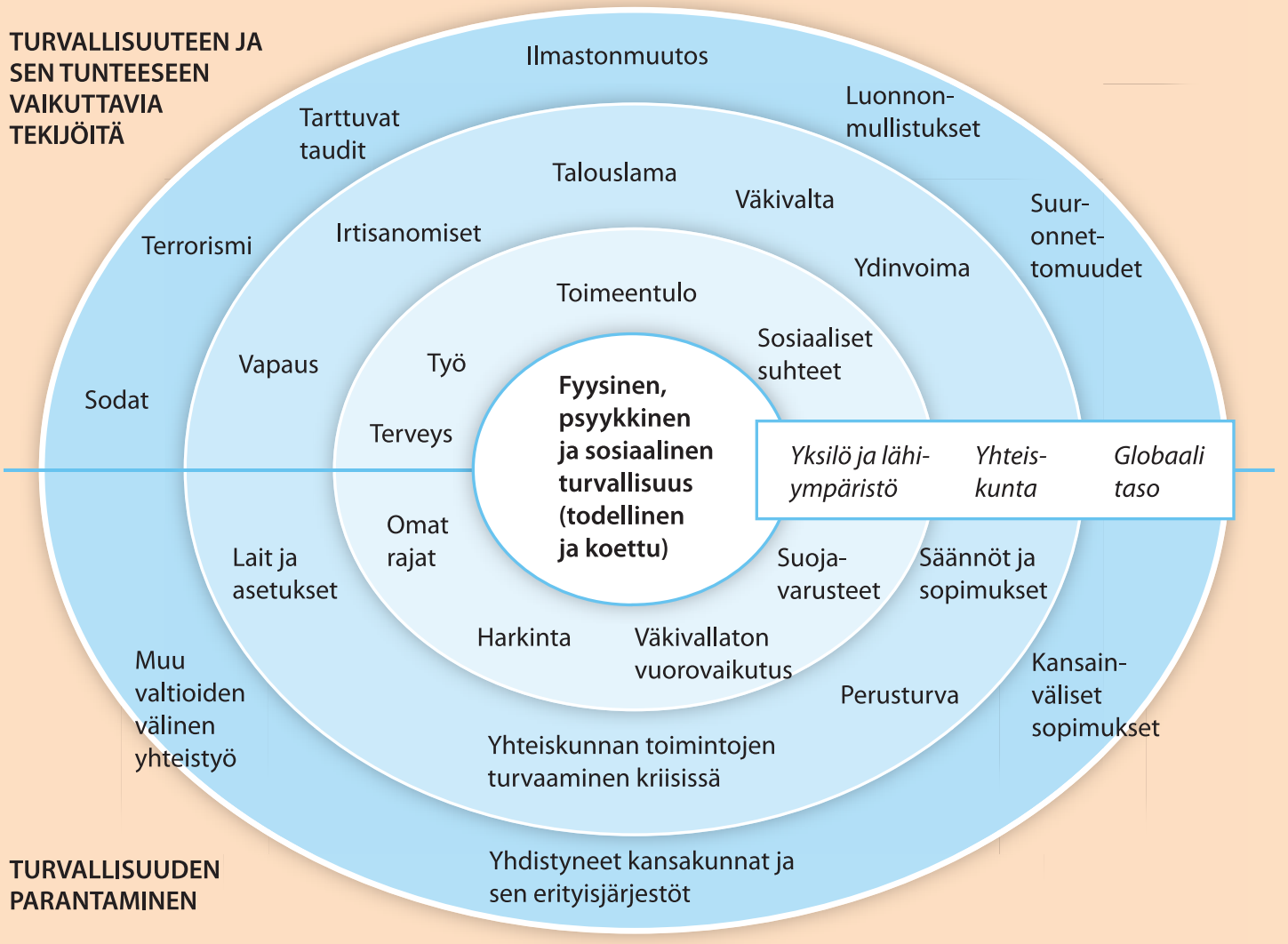
Äkillisen terveyden menetyksen lisäksi turvattomuutta voi aiheuttaa pelko pitkäaikaisesta sairaudesta. Kaverin sairastuminen anoreksiaan tuo itsellekin epävarman olon ja pelon oman terveyden pettämisestä. Joskus turvattomuuden tunne innostaa panostamaan oman terveyden edistämiseen, esimerkiksi lisäämään liikuntaa, lopettamaan tupakointi ja muuttamaan ruokatottumukset terveellisemmiksi. Mutta huonommassa tapauksessa terveyteen liittyvä epävarmuus vain kalvaa mieltä ja heikentää elämänlaatua.

Sosiaalisessa turvallisuudessa on kyse ihmissuhteista ja niiden säilymisestä. Seurustelun juuri aloittanut nuoripari voi pitää tulevaisuutta turvattomana, kun ei ole täyttä luottamusta tärkeän suhteen pysyvyydelle. Toisaalta pitkäänkin turvallisen tuntuisena jatkunut suhde voi äkkiä muuttua turvattomaksi, jos seurustelukumppani jää kiinni uskottomuudesta. Perheväkivalta ja kiusaaminen koulussa taas ovat esimerkkejä lähipiirissä ja yhteisöissä olevista sosiaalisista ongelmista, jotka lisäävät lapsen ja nuoren turvattomuutta.

Ikääntymiseen liittyy huoli yksin jäämisestä, ja tämä aiheuttaa monille vanhukselle turvattomuutta. Puolison kuolema on aina järkytys, mutta sillä voi myös olla suuri merkitys arkielämään. Etenkin sellaiset iäkkäät miehet, jotka eivät ole tottuneet huolehtimaan talousasioista, voivat vaimon kuoleman jälkeen olla suurissa vaikeuksissa, jos eivät saa apua esimerkiksi lapsiltaan. Ikääntymiseen ja yksin jäämiseen liittyvä turvattomuus ei ole yhtä suurta sellaisissa kulttuureissa, joissa kolme tai jopa neljä sukupolvea elää samassa kylässä tai jopa saman katon alla.

Nuorilla itsellään – ja heidän vanhemmillaan – voi olla huoli ensimmäisen **työ- tai opiskelu-**

TÄSTÄ ON KYSE



Turvallisuuteen vaikuttavat tekijät ja turvallisuuden parantaminen.

paikan löytämisestä. Tämän kehityksen ulkopuolelle jääminen johtaa pahimmillaan syrjäytymiseen. Nuorten aikuisten suurimpia huolenaiheita onkin se, löytääkö ”oman paikkansa” yhteiskunnassa.

Työn tekemistä arvostetaan, ja siksi työllistymisellä on monesti jopa itseisarvo, ainakin Suomen tyyppisessä yhteiskunnassa. Toimeentulo on tärkeää jo perustarpeiden tyydyttämiseksi. Toisaalta nykyinen, kulutusta ihannoiva yhteiskunta asettaa omat paineensa saavuttaa ainakin kohtuullisen hyvä elintaso. Siksi on luonnollista, että **työ ja toimeentulo** aiheuttavat monille psyykkistä epävarmuutta.

Työelämä on usein kaukana täydellisestä turvallisuudesta. Jopa hyvin menestyvässä yrityksessä voidaan äkkiä päättää **irtisanoa tai lomauttaa** osa työntekijöistä. Vaikka työpaikka ei olisi uhattuna, voi myös **työssä jaksaminen** aiheuttaa turvattomuutta ja epävarmuutta. Monissa työpaikoissa työntekijöiltä vaaditaan yhä enemmän ja toimeentulo saattaa olla sidoksissa saavutettuun tulokseen, kuten myytyjen autojen lukumäärään. Tämä saattaa aiheuttaa painetta ja stressiä, joka pahimmillaan johtaa pitkää sairauslomaa edellyttävään työuupumiseen eli burn outiin.

Yhteiskunnan tila ja globaalit kysymykset

Turvallisuuteen liittyvät yhteiskunnalliset kysymykset voivat kohdistua oman työn ohella laajemminkin **yhteiskuntaan**. Esimerkiksi kouluampumistapaukset, taloudellinen lama, joukkoirtisanomiset tai vaikkapa myönnetty lupa rakentaa uusi ydinvoimalaitos voi ahdistaa ja aiheuttaa pelkoa tulevaisuudesta.

Olemme Suomessa tottuneet siihen, että jos ei tee rikosta, voi olla varsin varma **vapauden** säilymisestä. Kaikkialla maailmassa näin ei ole. Joissakin maissa esimerkiksi sananvapauteen liittyvät vainot ovat yleisiä. Ihmisiä pelottaa, että vapaus voidaan koska tahansa riistää, vaikka ei olisi syyllistynyt mihinkään rikokseen. Pelko tekee olon varmasti hyvin turvattomaksi.

Myös **globaalit tapahtumat** luovat turvattomuutta. Epävarmuutta ja pelkoa voivat aiheuttaa suurvaltojen suhteiden kiristyminen ja uhka ydinsodan syttymisestä, ilmaston lämpenemisen seuraukset, tsunami tai maailmanlaajuisen pandemian mahdollisuus.

Turvallisuuden parantaminen

Omat teot vaikuttavat

Ihmisellä on paljon mahdollisuuksia parantaa omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuuttaan. Näitä asioita on aikaisemmin käsitelty kirjasarjan 1. osassa (luku 16 Tapaturmat). Urheiluvammojen ehkäisyä käsitellään myös tässä kirjassa, luvussa 13.

Omien kykyjen ja taitojen ymmärtäminen on turvallisuuden perusedellytys. Vuorikiipeilyä ei pidä harrastaa, jos ei ole riittävästi taitoa tai jos pelkää korkeita paikkoja. Harkinta on myös tärkeää siksi, että vastuullinen toiminta voi samalla myös parantaa **muiden turvallisuutta**. Moottoripyörällä hurjastelu ei vaaranna vain omaa, vaan myös muiden tielläliikkujien turvallisuutta. Urheiltaessa on tärkeää noudattaa sääntöjä ja edellyttää, että myös muut noudattavat niitä.

Väkivallaton viestintä on sellaista ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa pyritään ymmärtävällä kuuntelemisella ja vilpittömällä ilmaisulla lisäämään yhteistä ymmärtämistä. Ajatus on, että vastavuoroinen ymmärtäminen vähentää fyysisen ja henkisen väkivallan tarvetta. Ei saa ärsyyntyä itse, eikä saa ärsyttää muita. Tämä edellyttää monien tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittämistä. Yksi esimerkki väkivallattomasta viestinnästä on **SuTuHaKa-malli**, joka on tässä kirjassa esitetty luvussa 2.

Sääntöjä, sopimuksia ja lakeja

Urheilulajeissa on sovittu tietyistä **säännöistä** ja varusteista, joiden yhtenä tarkoituksena on myös lisätä lajia harrastavien turvallisuutta. Kouluissa ja työpaikoilla taas voidaan tehdä **sopimuksia** esimerkiksi siitä, miten kiusaamistapauksiin tai seksuaaliseen häirintään suhtaudutaan ja miten epäillyt tapaukset käsitellään.

Turvallisuuteen läheisesti liittyviä lakeja taas ovat mm. rikoslaki, liikennelaki, alkoholilaki ja elintarvikelaki. Perustuslain mukaan jokaisella on oikeus saada **perusturvaa** niin, että hän saa katon päänsä päälle, ruokaa ja riittävän terveydenhoidon. Esimerkiksi työttömyyden tai pitkäaikaisen sairauden takia ihminen voi **syrjäytyä** eli jäädä tavallisen yhteiskunnallisen elämän ulkopuolelle. Pahimmassa tapauksessa syrjäytyneellä ei ole työtä, ei ystäviä, ei harrastuksia – eikä oikein tulevaisuuttakaan. Hyvä perusturva vähentää yhteiskunnallista tyytymättömyyttä ja levottomuutta ja sillä tavoin lisää kaikkien turvallisuutta – myös hyväosaisten.

Vakaa yhteiskunnallinen tilanne, jossa maata johdetaan demokraattisesti ja talous ja työllisyys ovat kunnossa, lisää ihmisten turvallisuutta. Ihmiset uskaltavat luottavaisin mielin rakentaa tulevaisuuttaan.

Valtion on kuitenkin varauduttava yhteiskuntaa uhkaaviin kriiseihin. Suomessa valtioneuvosto on laatinut **strategian yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen turvaamiseksi**. Tätä strategiaa tarvitaan vakavassa taloudellisessa kriisissä, ympäristöuhan, terrorismin, suuronnettomuuden tai sotilaallisen voimankäytön aiheuttamassa kriisissä. Merkittävä uhka voi myös koskea väestön terveyttä tai toimeentuloturvaa esimerkiksi maailmanlaajuisen vakavan virus-

> ”Hyvä perusturva vähentää yhteiskunnallista tyytymättömyyttä ja levottomuutta ja sillä tavoin lisää kaikkien turvallisuutta.”

Elintarvikelaki edellyttää, että esimerkiksi ravintolan keittiössä työskentelevän on suoritettava ns. hygieniapassi, joka osoittaa työntekijän riittävää osaamista elintarvikehygieniassa. Tämän tarkoitus taas on varmistaa ravintolaruoan turvallisuus.

pandemian takia tai suurten luonnonmullistusten yhteydessä.

Kriisin hoitaminen edellyttää kaikkien ministeriöiden ja hallinnonalojen yhteistyötä. Kriisitilanteessakin terveyteen ja toimeentuloturvaan liittyvät tehtävät ovat sosiaali- ja terveysministeriön vastuulla. Ministeriön tehtäviä ovat toimeentuloturvan järjestäminen, sosiaali- ja terveyspalvelujen turvaaminen, lääkkeiden ja terveydenhuollon tarvikkeiden ja laitteiden saatavuuden turvaaminen sekä terveysuhkien havainnointi, seuranta ja niistä tiedottaminen.

Globaali turvallisuus

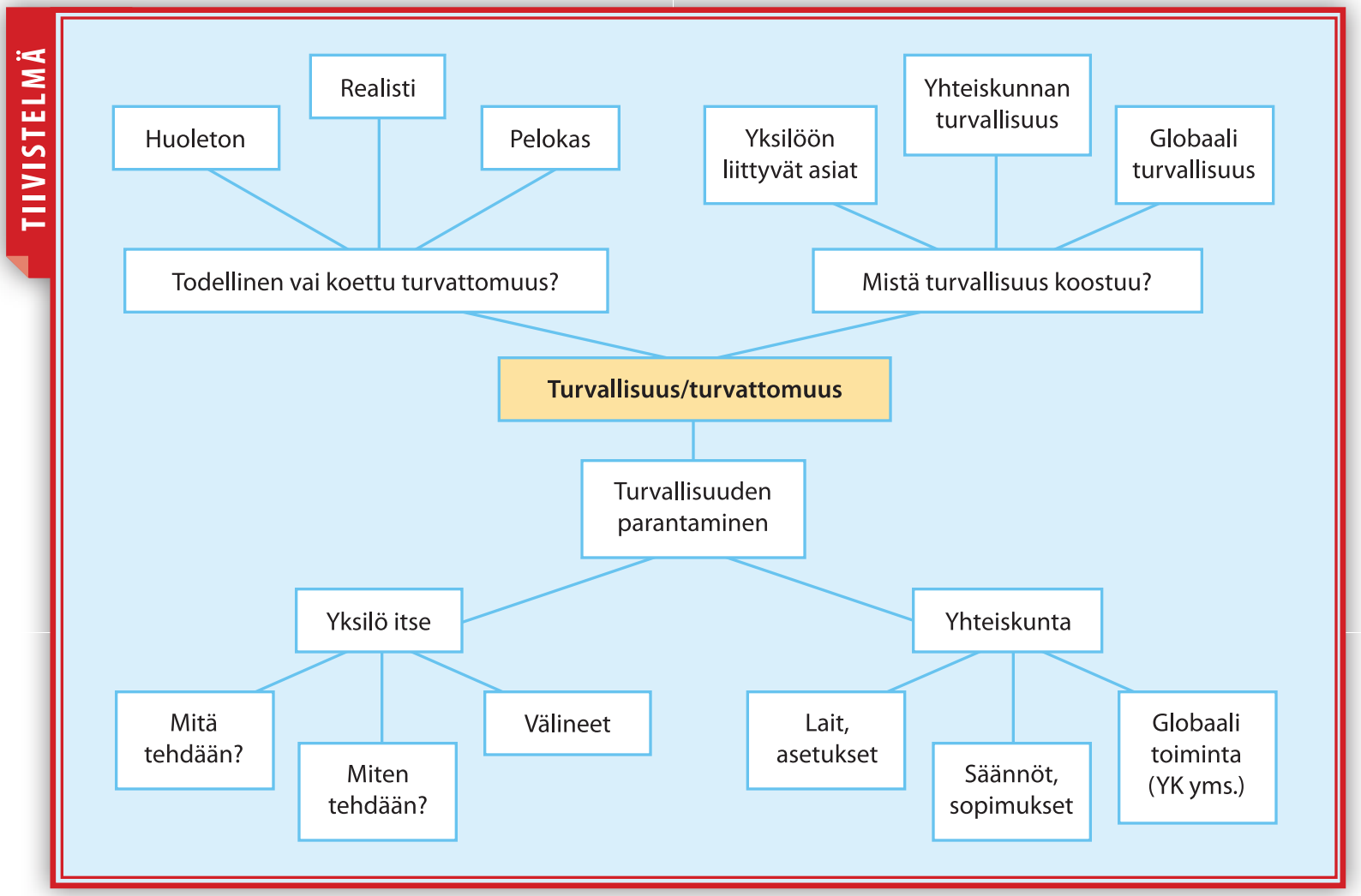
Globaali turvallisuus on sidoksissa mm. maailman taloudelliseen, sosiaaliseen ja terveydelliseen tilanteeseen sekä eri maiden keskinäisiin suhteisiin. Muuttuvissa tilanteissa tarvitaan myös yhteistä organisaatiota, joka ainakin tekee parhaansa konfliktien estämiseksi ja globaalin turvallisuuden parantamiseksi. Tällainen organisaatio on vuonna 1945 perustettu **Yhdistyneet kansakunnat** eli YK, johon kuuluu lähes 200 jäsenvaltiota.

YK:lla on lukuisia erityisjärjestöjä, kuten maailman terveysjärjestö WHO, kulttuurijärjestö UNESCO, elintarvike- ja maatalousjärjestö FAO sekä lastenjärjestö UNICEF. **Maailman terveysjärjestön eli WHO:n** tehtävänä on toimia maailmanlaajuisen terveyden edistämisen asiantuntijana. WHO:n työ keskittyi aikaisemmin aliravitsemuksen ja tarttuvien tautien torjuntaan. Pitkäaikaissairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen, yleistyessä globaalisti myös elintapoihin vaikuttamisesta ja elintapasairauksien ehkäisystä on tullut tärkeä osa WHO:n toimintaa.

MISTÄ TIETOA JA APUA?

- www.yett.fi (Yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen turvaaminen)
- www.who.org (World Health Organization, Maailman terveysjärjestö)

TIIVISTELMÄ



Tehtäviä

1. Käsitteet käyttöön

Mitä yhteistä ja eroa on seuraavilla käsitepareilla?

a. fyysinen turvallisuus – psyykkinen turvallisuus

b. todellinen turvallisuus – koettu turvallisuus

c. YK – WHO

2. Lisäävätkö uutiset turvallisuuden vai turvattomuuden tunnetta?

Lue jonkin aamun sanomalehti.

a. Laadi lista niistä uutisista, jotka lisäsivät turvallisuuden tunnettasi.

b. Laadi lista uutisista, joiden lukeminen lisäsi turvattomuuden tunnettasi.

c. Keskustelkaa pienryhmissä siitä, miten lehdet ja niiden uutiset ylipäänsä vaikuttavat ihmisten turvallisuuden tunteeseen.

3. Turvallisuuden parantaminen

Valitse jompikumpi seuraavista tehtävistä:

a. Miten parantaisit koulusi turvallisuutta? Mitä kaikkia asioita on otettava huomioon?

b. Miten parantaisit kotisi paloturvallisuutta? Mitä kaikkia asioita on otettava huomioon?

4. Eri-ikäisten huolen aiheet

Tampereen aikuisväestön terveyttä ja hyvinvointia koskevassa kyselyssä vuonna 2005 yleisimmät huolen tai turvattomuuden aiheet eri ikäryhmissä olivat seuraavat (suluissa niiden osuus, jotka kertoivat kyseisen asian aiheuttavan paljon huolta).

Keskustelkaa pienryhmässä, mitkä tekijät selittävät turvallisuuteen vaikuttavien tekijöiden muuttumisen iän mukana.

Ikäryhmä			
15–35 v.	**35–49 v.**	**50–64 v.**	**yli 64 v.**
Toimeentulo-ongelmat (27 %)	Työssä jaksaminen (31 %)	Oma terveys (34 %)	Oma terveys (45 %)
Työssä jaksaminen (25 %)	Oma terveys (24 %)	Työssä jaksaminen (24 %)	Itsenäinen selviytyminen (35 %)
Työttömyys tai sen uhka (16 %)	Toimeentulo-ongelmat (23 %)	Terveyspalvelujen saanti (22 %)	Terveyspalvelujen saanti (33 %)
Oma terveys (15 %)	Työttömyys tai sen uhka (18 %)	Toimeentulo-ongelmat (21 %)	Yksinäisyys (28 %)
”Oman paikan” löytäminen yhteiskunnassa (14 %)	Terveyspalvelujen saanti (14 %)	Itsenäinen selviytyminen (17 %)	Sosiaalipalvelujen saanti (27 %)

KÄSITTEET

A
abortit 75, 76
addiktio 81
adoptio 60
adrenaliini 25
adventistit 145
aerobinen energiantuotanto 114
aggressio 20
ahdistuneisuus 26, 126
ahmiminen 128
ahmimishäiriö 127
aikuistuminen 8
aineriippuvuus 81
alistuva 17
Alko 101
alkoholi 96, 119
alkoholijuomien saatavuuden rajoittaminen 101
alkoholijuomien verotus 101
alkoholimyrkytys 97
alkoholipolitiikka 100, 101
alkoholismi 84, 98
alkoholitoleranssi 97
allergeeni 142
allergia 142
amenorrea 126
anaerobinen energiantuotanto 114
anaboliset steroidit 59, 119, 125
anoreksia 125
anoreksia nervosa 126
arkiliikunta 112
arvot 11, 17
assertiivinen 17
autoimmuunisairaus 141

B
baby blues 57
beetasalpaajat 119
biologinen vanhemmuus 60
BMI 132
borrelioosi 156
bulimia 125, 126
bulimia nervosa 127
burn out 26

C
COPD 90

D
depressio 35
designhuumeet 105
diureetit 119
dopamiini 80
doping 113, 118

E
eettinen lukutaito 12
ei-toivottu raskaus 71
elimistön alkoholimäärä 97
eläinten oikeudet 151
elävä ravinto 144
emotionaalinen stressi 24
endrometrioosi 57
energiatasapaino 113, 115, 117
energiatiheys 137
ennenaikainen syntymä 57
EPO 119
epätyypilliset syömishäiriöt 125, 128
erektio 72
erektiohäiriö 72
etanoli 96
etiikka 11
etyylialkoholi 96
EU:n huumausainestrategia 108

F
FAS 99
FASD 99
FCTC 93
fennovegaaninen ruokavalio 144
flirtti 62
flow-kokemus 30
funktionaaliset elintarvikkeet 149
fyysinen aktiivisuus 134, 138
fyysinen riippuvuus 84

G
GDA-merkintä 150
geenit 125, 135
gluteeni 141
glykogeenivarastot 113
grooming 65

H
hallusinogeeniset huumeet 106
hedelmät 134
hedelmöittyminen 54
hedelmöityshoito 59
henkinen kypsyys 10
herkkä siemensyöksy 72
hiilidioksidipäästöt 151
hiilihydraatit 113, 114, 149
hiilijalanjälki 151, 152, 158
hikoilu 114
hindulaisuus 145
hormonihoito 59
hormonit 119
huippu-urheilu 112
humalatila 96
huumausainelaki 109
huumausainepolitiikka 108
huumeet 104
huumehaittojen vähentäminen 109
hyökkäävä 17
hyötyliikunta 112
häkä 89

I
identiteetti 9
ihmisoikeudet 151
ihmissuhdetaidot 16
ilmastonmuutos 151, 154
imetys 75
impotenssi 73
imukaavinta 56
indusoitu abortti 56
insesti 65
islam 145
istukka 54
isyyslaki 60
isyystesti 60
itsemurha 37, 126
itsenäistyminen 9
itsetuhoisuus 36

J
juutalaisuus 145
jämäkkä 17

K
kalastaminen 151
kannabis 107
kasvihuonekaasut 154
kasvisruokavalio 143, 144
kasvisterolit 149
kasviperäiset huumeet 104
kasvuhormoni 119
kehonkuva 122, 127
keliakia 141
keskenmeno 57
keskonen 57
keuhkoahtaumatauti 90
keuhkoputken tulehdus 89
keuhkosyöpä 90
kieltolaki 100
kilpaurheilu 112
kiusaaminen 13, 162
koeputkihedelmöitys 59
koettu turvallisuus 160
kohdun ulkopuolinen raskaus 57
kolera 156
kolesterolipitoisuus 149
konfliktit 157
kortisoli 25, 35
koulukiusaaminen 15
krapula 97
kriisi 32
kriisisuunnitelma 33
kristinusko 144
ksylitoli 149
kuitu 142
kultainen sääntö 14
Kumlingen tauti 156
kuntoliikunta 112
kuntourheilu 112

L
laihdutusruokavalio 137
laihuushäiriö 126
laktaasi 141
laktaatti 114
laktoosi-intoleranssi 141
lakto-ovovegetaarinen ruokavalio 144
laktovegetaarinen ruokavalio 144
lapsettomuus 58, 71, 75
lapsettomuushoidot 59
leposyke 114
lihaskunto 117, 118
lihaskuntoharjoittelu 118
lihavan ahmintahäiriö 125, 128
lihavuuden ehkäisy 136
lihavuus 132, 133
liikapaino 132
liikenneturvallisuus 12
liikuntavammat 116, 117
lisäaine 143
lisäaineyliherkkyys 143
lisääntymisterveys 70
läheisriippuvuus 82
lähisuhdeväkivalta 46
lämpöuupumus 115
lääkehoito 85

M
Maailman terveysjärjestö 165
maitoallergia 143
maitohappo 114
maitohappobakteerit 149
maitosokeri 141

maksakirroosi 81, 98
maksimaalinen hapenottokyky 114
maksimivoima 118
malaria 156
manipuloiva 17
maraton 113
masennus 35, 126
mesolimbinen dopamiinirata 80, 83
mielihyvä 80
mielihyväkeskus 80
mielihyvän kontrolli 81
mielikuvamainonta 102
mikroinjektio 59
moraali 11
mormonit 145

N
naisten ympärileikkaus 77
nestehukka 115
nestetasapaino 113, 115, 117
nettiriippuvuus 82
nikotiini 89
nopeuskestävyys 114
nuoruuden kehitystehtävät 9
nuuska 93

O
oikeudellinen vanhemmuus 60
opiskelu-uupumus 26
ortoreksia 129
ostoriippuvuus 82

P
paino 136
painoindeksi 132, 133
painonhallinta 136
pakkausmerkinnät 149
pakolaisuus 157
parisuhdeväkivalta 46
paritus 68
passiivinen tupakointi 84, 90
pedofilia 65, 71
peliriippuvuus 82
perhe 45
perhesuunnittelu 52
perheväkivalta 46, 162
perusvoima 118
pescovegetaarinen ruokavalio 144
piiloarvot 14
pikadieetit 137
pikavoima 118
piristeet 119
piristävät huumeet 106
polarisaatio 99
pollovegetaarinen ruokavalio 144
porno 67
posttraumaattiset stressireaktiot 34
potenssi 72
proteiinit 142, 149
prostituutio 68
proteiini 113, 143
proteiinimäärät 125
psyykkinen riippuvuus 84
psyykkinen trauma 34
psykososiaalinen tuki 85

R
raiskaus 64, 71
rakastaminen 43
rakastuminen 42
raskauden ehkäisy 75
raskauden keskeytys 56
raskauden vaiheet 54
raskaudenaikainen alkoholin käyttö 99
raskaudenaikainen tupakointi 90
raskaus 54, 75
raskaushormoni 54
raskaustesti 54
rasvat 113, 114, 134, 149
rattijuopumus 98
rattijuopumustapaturmat 98
rauhoittavat huumeet 106
ravintoainelisät 118
ravintoarvo 150
ravitsemusväitteet 150
Reilu kauppa 151
rentoutuminen 29
repsahdus 85, 91
riippuvuuden hoito 85
riippuvuudesta irti pääsy 85
riippuvuus 81
ripuli 142
ripulitaudit 156
ruoansulatus 141
ruumiinkuva 122

S
sateenkaariperhe 45
sekakäyttö 99
seksiaddiktio 71
seksiriippuvuus 82
seksitaudit 71, 75
seksuaalinen haluttomuus 71
seksuaalinen hyväksikäyttö 64, 71, 75
seksuaalinen häirintä 62, 71
seksuaalinen riskikäyttäytyminen 71
seksuaalinen syrjintä 71
seksuaalinen väkivalta 64
seksuaalioikeudet 76
seksuaaliset toimintahäiriöt 71
seksuaaliterveys 70
serotoniini 35
sertifiointijärjestelmät 151
sikiö 54
sokeri 134
sosiaalinen perintö 55
sosiaalinen pääoma 19
sosiaalinen riippuvuus 84
sosiaalinen tuki 44
sosiaalinen vanhemmuus 60
sosiaaliset taidot 18
sosioemotionaaliset taidot 19
spontaani abortti 57
steriliteetti 59
stressi 24
stressihormonit 25
sukupuolielinten silpominen 77
sukupuolinen häirintä 62
suojaikäraja 65
suola 115
suoritusstressi 24
surutyö 34, 50
SuTuHaKa-malli 21, 163
sydämen iskutilavuus 114
syke 114
synnytyksen jälkeinen masennus 58
synnytys 75
synteettiset huumeet 104
syömishäiriöiden ehkäisy 129
syömishäiriöt 125

T
TBE 156
terva 89
terveysliikunta 112
terveysväittämät 149, 150
toiminnallinen riippuvuus 81
toleranssi 83
tunnetaidot 18
tupakkalaki 92
tupakkayskä 89
tupakoinnin aiheuttamat sairaudet 89
tupakoinnin lopettaminen 91
tupakointi 88, 135
tupakointi kehitysmaissa 93
turvakoti 46
turvallisuus 160
turvattomuus 160
turvaverkko 38
tuulimuna 57
tyytymättömyys omaan kehoon 123, 125
työn imu 30
työssä jaksaminen 163
työuupumus 26

U
ummetus 142

V
vaihdevuosivaivat 71
vaikutustyylejä 17
valistus 102
vammainen 58
vastuu 11
vegaaniruokavalio 143, 144
veridoping 119
vertaistuki 38
vertaistukitoiminta 85
vesijalanjälki 151, 152
vieroitusoireet 84, 85
vihannekset 134
vilja-allergia 143
vitamiinit 149
voimakestävyys 118
voimalaji 113
vuorovaikutustaidot 18
vyötärön ympärysmitta 133
vähähiilihydraattinen ruokavalio 137
vähärasvainen ruokavalio 137
väkivallaton viestintä 163
välipalat 134
värekarvat 89

W
WHO 165
WHO:n globaali alkoholistrategia 101
WHO:n tupakkatuotteita koskeva sopimus 93

Y
yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen turvaaminen (YETT) 164
yhteisöllisyys 19
Yhdistyneet kansakunnat 165
YK:n huumausaineiden vastainen sopimus 108
YK:n huumausaineyleissopimus 107
YK:n vuosituhattavoitteet 78
ympäristön tupakan savu 92

Ä
äitiys- ja lastenneuvolat 55, 56